

MARLEY SPOON



Brokkoli in Erdnusssauce

mit Reisbandnudeln und Cashews



20-30min



3-4 Personen

Heute haben wir eine spannende Pad-Thai-Variante für dich, die du mit leckerem Brokkoli, knackigen Cashewnüssen und einer cremigen Kokosmilch-Erdnuss-Sauce zubereitest. Wusstest du, das Brokkoli viel Vitamin C, Kalzium und Magnesium enthält? Ein echter Tausendsassa!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 3 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas) ⁵
- 300g Reisbandnudeln
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frischer Koriander ¹⁵
- 1 Packung Cashewkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

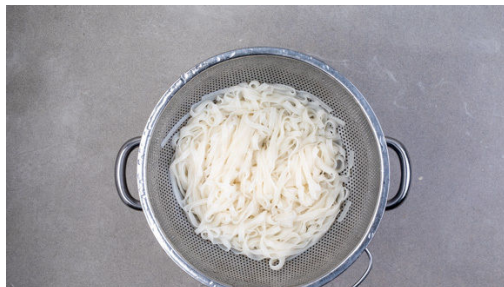
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 29.9g, Eiweiß 19.9g, Kohlenhydrate 86.0g



1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, **1TL Limettenabrieb**, **Limettensaft nach Geschmack**, der **1/2 der Chilisauce**, der **1/2 der Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren.



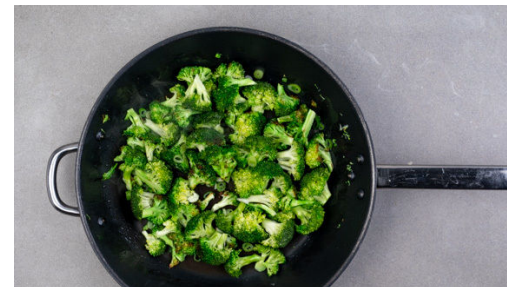
4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ca. 8Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken.



5. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 2-4EL Wasser ablöschen und abgedeckt in 3-5Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** etwas weicher mag, gart ihn etwas länger, dann ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Die **Lauchzwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitgaren.



3. Cashews rösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. leicht anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Nudeln fertigstellen

Die **Erdnussauce** und die **Nudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben, alles gut mischen und ca. 2Min. erwärmen. Mit den **Cashews** und mit dem **Koriander** garnieren und servieren.