

Brokkoli in Erdnussauce

mit Reisbandnudeln und Cashews



20-30min



2 Personen

Heute haben wir ein spannendes Asia-Nudel-Gericht 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

- Sweet Chili Sauce
- Sojasauce ^{1,6}
- Reisbandnudeln
- Cashewkerne ¹⁵
- frischer Koriander
- Kokosmilch
- Erdnussbutter ⁵
- Knoblauchzehe
- Brokkoli
- Jungzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Pfanne mit Deckel
- Kochtopf
- Kochtopf
- Messbecher
- Schneebesens
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

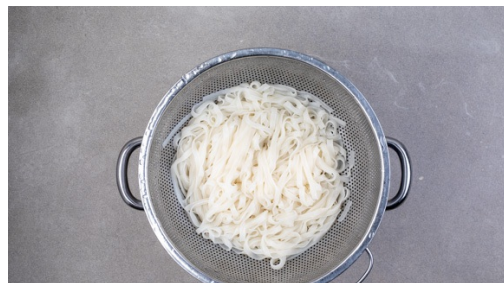
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 25.1g



1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. In einem kleinen Topf den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, der **1/2** der **Chilisauce**, der **1/2** der **Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren. Mit 1-2TL Essig abschmecken. Um die **Erdnussbutter** aufzulösen, die **Sauce** am besten 1-2Min. bei mittlerer Hitze erwärmen und mit einem Schneebesens verrühren.



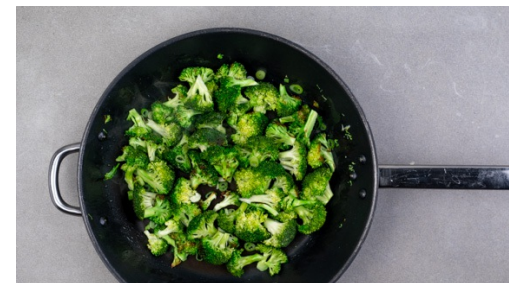
4. Nudeln kochen

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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Jungzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken.



5. Gemüse zubereiten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 100-150ml 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 **Jungzwiebeln** 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 **Hälfte** der **Erdnussauce** und die **Nudeln** vermengen. Alles gut mischen und ca. 2Min. erwärmen. Auf Teller verteilen, mit **Gemüse** anrichten und übrige **Sauce** darüber träufeln. Mit den **Cashews** und mit dem **Koriander** garnieren und servieren.