

## Brokkoli in Erdnussauce

mit Reisbandnudeln und Cashews



20-30min



4 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

- frischer Koriander
- Jungzwiebeln
- Brokkoli
- Knoblauchzehe
- Sweet Chili Sauce
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Erdnussbutter <sup>5</sup>
- Reisbandnudeln
- Cashewkerne <sup>15</sup>
- Kokosmilch

## 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 899kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 22.0g



### 1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. In einem kleinen Topf den **Knoblauch** mit der **Kokosmilch**, der **Chilisauce**, der **Sojasauce** und der **Erdnussbutter** verrühren. Mit 1EL 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 150-200ml 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.