

Rezept

Mie-Nudeln mit Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Mie-Nudeln mit Erdnuss-Sauce, am 10.06.2023

Zutaten

Für die Nudeln

100 g Vollkorn-Mie-Nudeln
1 kleine Zwiebel
1 rote Paprika
2 Frühlingszwiebeln

200 g TK-Brokkoli
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
1 Möhre
2 EL Olivenöl

Für die Sauce

4 EL Erdnussmus
1 EL Sesamöl
Salz

1 EL Limettensaft
2 EL Sesam
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 345 kcal, 21 g F, 12 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Brokkoli mit wenig Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt in ca. 10 Min. bissfest dünsten.
3. Inzwischen die Zwiebel und nach Belieben den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Paprika waschen, hal-bieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Möhre und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten.
5. Für die Sauce das Erdnussmus mit 200 ml Wasser im Hochleistungsmixer mixen. Das Gemüse mit der Sauce ablöschen und alles in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

6. Die Nudeln und den Brokkoli zum Gemüse geben. Limettensaft, Sesamöl und Sesam untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.