

Liebe Köch*innen,

Lust auf was Frisches mit viel Gemüse? Die verschiedenen Sorten sind gut austauschbar. Wer kaltem Nudelsalat skeptisch gegenüber steht, bereitet das Ganze als warmes Pfannengericht zu. Erdnuss-Verneiner stellen die Sauce mit 200 ml Kokosmilch her (das Wasser weglassen). Ein Fleischliebhaber ergänzt mit gebratenen Hühnerbruststückchen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten

- 1 kleiner Brokkoli
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Packung Ramen Naturreisnudeln
- 1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, grob geschnitten
- 1 EL Swema Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker
- 1 großer EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasauce Tamari
- Saft von 1 Zitrone
- Sonnenblumen- oder Rapsöl
- Salz

Zubereitung

Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden; Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Dabei den grünen Teil des Lauchs nur grob schneiden und für die Erdnusssauce beiseitestellen. Die Paprika in feine Streifen schneiden und anschließend halbieren; die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und beides in eine große Schüssel geben, in die am Ende alles hineinpasst. Den Brokkoli in Salzwasser bissfest blanchieren und abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Öl hineingeben, um darin die Zucchiniwürfel und die Lauchstreifen bei starker Hitze anzubraten. Mit Salz würzen und einen Schluck Wasser angießen, dann mit aufgelegtem Deckel bei niedriger Hitze kurz dämpfen, bis alles gar ist. Ebenfalls abkühlen lassen.

Für die Sauce in einer Pfanne 3 EL Öl stark erhitzen und das Lauchgrün, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin scharf anbraten. Nach 5 Minuten die Swema Gemüsebrühe, das Erdnussmus und den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Zitronensaft, der Sojasauce und ca. 100 ml Wasser ablöschen. Das Ganze kurz köcheln lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Zuletzt die Nudeln kochen bis sie weich sind, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht aneinanderkleben.

Nudeln, Gemüse und die Sauce in die Schüssel geben und durchmischen. Für etwas Knackiges, ein paar geröstete, gesalzene Erdnüsse darüberstreuen.