



www.LAISEACKER®.de

Warmer Kichererbsen-Nudelsalat mit gebratenem Brokkoli

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (3 Portionen):

250g Kichererbsennudeln, ½ Rotkohl, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 2 kleine Zucchini, 1 Zwiebel, 200g Cocktailtomaten, 300g Brokkoli, 2 EL Apfeldicksaft, 3 EL Erdnussmus Crunchy, 3 EL Sojasauce, 3 EL Weißer Balsamico, Saft ½ Zitrone, Chili, Kreuzkümmel, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsennudeln nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen das Gemüse waschen und vorbereiten. Die Nudeln abgießen und in eine große Schüssel geben.
2. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und die Zucchini in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Rotkohl und Zucchini von beiden Seiten gut anbraten. Etwas später die Zwiebeln hinzugeben und dünsten. Mit einem Schuss Sojasauce ablösen und mit Chili und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Den Brokkoli waschen und die Röschen, je nach gewünschter Größe schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Röschen darin anbraten. Dann Zitronensaft hinzugeben, kurz mitköcheln lassen und dann alles mit Apfeldicksaft ablöschen, Hitze reduzieren und die Brokkoli Röschen schwenken und karamellisieren lassen.
4. Für die Erdnussauce das Erdnussmus, die Sojasauce und den Balsamico Essig vermischen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zu den Nudeln geben. Die Tomaten vierteln und ebenfalls zu den Nudeln in die Schüssel geben.
5. Alle Zutaten bis auf den Brokkoli zusammen mit der Erdnussauce in der Schüssel vermengen. In 3 passenden Meal Prep Behältern aufteilen und die Brokkoli Röschen auf einer Seite mit etwas schwarzem Sesam bestreut drapieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de