



## Süßkartoffelnudeln mit Brokkoli

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

2	Süßkartoffeln	1/2	Brokkoli Kopf
	Knoblauch		Koriander
1	Limette	1 g	Zwiebel
1 Hdv.	Erdnüsse	1 EL	Sojasoße
1 TL	Honig	2 EL	Erdnussbutter
1/2 L	Kokosmilch	1 EL	Siracha Soße
1 EL	Pflanzenöl		

### Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider zu langen Nudeln schneiden.
2. Brokkoli in Röschen schneiden und im Salzwasser blanchieren.
3. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Honig, Erdnussbutter, Sirachasoße dazugeben und mit Kokosmilch ablöschen.
4. Von der Limette den Abrieb und Saft dazu geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die Nudeln in die Soße geben und darin garen.
6. Kurz vor dem Anrichten die Brokkoliröschen mit in die Soße geben und kurz aufköcheln lassen.
7. In tiefen Tellern anrichten und mit den Erdnüssen und Koriander garnieren.

### Das Vitaminwunder

Der Brokkoli gilt als eine der vitaminreichsten Gemüsesorten überhaupt. Vitaminbombe und Alleskönner zugleich - schmeckt gegart, gekocht oder roh.