

REZEPT DER WOCHE

KW 11 09.03. – 15.03.2026

Asiatischer Nudelsalat mit Erdnusssauce (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

1	Brokkoli	(Art.Nr. 701)
1	Zucchini	(Art.Nr. 180)
1	Lauchstange	(Art.Nr. 406)
1	Paprika rot	(Art.Nr. 121)
½ Bd.	Frühlingszwiebeln	(Art.Nr. 405)
250 g	Ramen-Nudeln	(Art.Nr. 5827)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
1 Stk.	Ingwer	(Art.Nr. 960)
1 EL	Swema-Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8382)
1 TL	Zucker	
1 EL	Erdnussmus	(Art.Nr. 7067)
3 EL	Tamari Sojasauce	(Art.Nr. 8423)
	Saft von 1 Zitrone	(Art.Nr. 1760)
2 EL	Bratöl	(Art.Nr. 8679)
	Salz	

Und so geht's:

Zuerst das Gemüse vorbereiten: Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini würfeln, Lauch (grünen Teil für die Sauce beiseitelegen) und Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben. Brokkoli in Salzwasser bissfest blanchieren, abschrecken und abkühlen lassen. Zucchini und Lauch in 2 EL Bratöl scharf anbraten, salzen, etwas Wasser zugeben und zugedeckt kurz garen. Ebenfalls abkühlen lassen. Ramen-Nudeln in kochendem Wasser weich garen, abgießen und kalt abspülen (wichtig, damit sie nicht kleben). Zum Schluss Nudeln, Gemüse und Sauce in der Schüssel mischen und mit gerösteten, gesalzenen Erdnüssen bestreuen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in etwas Erdnussöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Zucker, Erdnussmus, Sojasauce und Zitronensaft verrühren und ggf. mit etwas Wasser cremig rühren. Kurz köcheln lassen und abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de