

WÜRZIGE THAI-BOWL MIT HACK & CASHEWKERNEN

Zeitaufwand: ca.30 Minuten min | Schwierigkeitsgrad: leicht

Kokosmilch, 300 ml heißes Wasser, etwas Salz und 2 EL Thai Blend in einem großen Topf aufkochen und über die Glasnudeln geben – den Deckel aufsetzen und aufquellen lassen.

In einer kleinen Schüssel Sweet-Chili-Sauce mit geriebener Limettenschale und dem Saft von 1 Limette verrühren. In einer anderen Schale nun 2 EL dieser Mischung mit Karotten, Gurke und Minze vermengen, mit 2 ausgedrückten Limettenachteln verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocadostreifen mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Toppings 2 EL Thai Blend mit etwas Wasser aufquellen lassen, mit dem Hackfleisch verkneten und dieses krümelig anbraten. Im nächsten Schritt den weißen Teil der Frühlingszwiebel in einer großen Pfanne mit Öl, Knoblauch und Chili anbraten. Schließlich auch die Brokkoliröschen hinzugeben, weiterbraten und mit 200ml Wasser ablöschen – ca. 5 Min. einkochen lassen, bis die Brokkoliröschen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Koriander untermischen.

Nun die Glasnudeln mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. Das Hackfleisch, den gebratenen Brokkoli, den Gurken-Karotten-Salat sowie die Avocadostreifen dazu anrichten. Zum Schluss alles mit Koriander, Cashewkernen und grünen Frühlingszwiebelringen betreuen und mit dem Rest Sweet-Chili-Sauce und Limettenspalten servieren.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Wasser	500 ml
Kokosmilch	300 ml
Glasnudeln	200 g
Sweet-Chili-Sauce	50 ml
Wajos Thai Blend - mit Thai-Basilikum	2 EL
Limette - Saft und Schale	1
Limette - geachtelt	1
Karotten - geschält und grob gerieben	4
Gurke - grob gerieben	1
Minze - gehackt	
Avocados - in Streifen geschnitten	2
Öl	
Wajos Thai Blend - mit Thai-Basilikum	2 EL
Hackfleisch	300 g
rote Chilischoten - halbiert, entkernt und in feine Streifen geschnitten	2
Frühlingszwiebeln - in Ringe geschnitten	2
Brokkoli - in kleine Röschen zerteilt	500 g

Wajos

DIE GENUSSMANUFAKTUR

Knoblauchzehen - gehackt	2
Cashewkerne	40 g
Koriander - kleingehackt	
Salz	
Pfeffer	

REZEPT DETAILS:

Saison	Sommer
Gang	Hauptgang
Speiseart	Salat

VERWENDETE WAJOS PRODUKTE

The logo for Wajos, featuring the brand name in a white, stylized, handwritten-style font with a horizontal line underneath the letters.

DIE GENUSSMANUFAKTUR