



ASIATISCHE CHILI-NUDELN

mit Zitronengras und viel Gemüse



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas klopfen.



Chili-Nudeln



Ingwer



Zitronengras



Knoblauchzehe



Kokosmilch



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Sesamöl

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

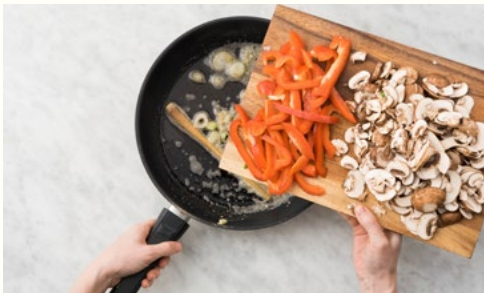
Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chili-Nudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden.



4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1 EL] **Honig** ablöschen.



2 CHILI-NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salzen** und **Chili-Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



5 PFANNE MISCHEN

Chili-Nudeln in die Gemüsepfanne geben, alles gut miteinander vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 SESAM RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe	1	2
Frühlingszwiebel	2	4
rote Paprika	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Ingwer	20 g	40 g
Zitronengras	1	2
Chili-Nudeln ¹⁾	200 g	400 g
Sesam ¹¹⁾ ¹⁵⁾	20 g	40 g
Sesamöl ¹¹⁾	20 ml	40 ml
Sojasoße ¹⁾ ⁶⁾	40 ml	80 ml
Kokosmilch	250 ml	500 ml

Salz*, Honig*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	696 kJ/167 kcal	3650 kJ/874 kcal
Fett	9 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	16 g	84 g
– davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	3 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁶⁾ Soja ¹¹⁾ Sesam
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!