



ASIATISCHE NUDELPFANNE

mit Zitronengras und viel Gemüse



HELLO ZITRONENGRAS

Damit sich die ätherischen Öle des Zitronengras optimal lösen, ist es wichtig, das Zitronengras vor der Verwendung etwas zu klopfen.



Bali-Nudeln



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



rote Paprika



braune Champignons



Ingwer



Zitronengras



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Für die besondere Würze sorgen bei dieser Gemüsepfanne nicht nur das Zitronengras und der Ingwer, sondern auch die asiatischen Nudeln. Abgerundet wird diese Komposition mit Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika. Lass Dir unser **scharfes** 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**. Entdecke die **Asiatische Nudelpfanne**.



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. **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 1 EL [2 EL] **Öl** 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 BALI-NUDELN GAREN

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



5 NUDELPFANNE MISCHEN

Bali-Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben und alles gut miteinander vermischen, 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!.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Frühlingszwiebeln DE	2	4
rote Paprika ES	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Ingwer BR	20 g	40 g
Zitronengras TH	1 Stange	2 Stangen
Bali-Nudeln 1)	200 g	400 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Kokosmilch	150 ml	300 ml

Salz*, Öl*, 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. 350 g)
Brennwert	811 kJ/193 kcal	2997 kJ/713 kcal
Fett	8 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	22 g	79 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	4 g	10 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 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

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, TH: Thailand

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