



ASIATISCHE VOLLKORNSPAGHETTI-PFANNE

mit knackigem Gemüse und gerösteten Nüssen



HELLO PAK CHOI

Der in Asien sehr beliebte Kohl liefert Dir eine große Portion Vitamin C!



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Zitronengras



rote Chili



Ingwer



Knoblauchzehe



Erdnüsse



Sesam



Kokosmilch



Koriander/Kreuzkümmel



Sprossen



Sojasoße

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Hello Bunt! Bei dieser leckeren Nudel-Gemüse-Pfanne haben wir uns von den Geschmackswelten Asiens inspirieren lassen. Die leichte Schärfe der Chili, kombiniert mit aromatischem Zitronengras und herzhaften Vollkornspaghetti ergibt diesen asiatischen Leckerbissen. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier** und ein **Sieb**. Entdecke die **asiatische Vollkornspaghetti-Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Vom Strunk des **Pak Choi** 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren, Hälften nochmals vierteln. Ende der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in 1 cm große Würfel schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chili** in feine Ringe schneiden. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und reiben.



2 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Vollkornspaghetti** zugeben und für 8–10 Min. bissfest garen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufricht.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier abwischen, dann darin 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. Zerkleinerten **Knoblauch**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**), nach Geschmack **Ingwer** und **Zitronengras** zugeben und alles 1–2 Min. anbraten. Dann **Zucchiniwürfel** zugeben und 2–3 Min. braten. Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak-Choi-Achtel** und **Koriander/Kreuzkümmel** zugeben und alles 7–8 Min. weiterköcheln lassen. **Zitronengras** entfernen.



5 SPAGHETTI & GEMÜSE MISCHEN

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. **Spaghetti** mit **Gemüsepfanne** und **Sprossen** vermischen, mit **Sojasoße** abschmecken und noch einmal kurz zusammen in der Pfanne erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Vollkornspaghetti mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **Erdnüssen** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☉	250 g ☉
Baby-Pak-Choi	2	4
Zucchini ES	1	2
Zitronengras TH	1 Stange	2 Stangen
rote Chili ES	½ ☉	1
Ingwer BR	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander/Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Sprossen	25 g	50 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml

Salz*, Öl*, 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. 400 g)
Brennwert	630 kJ/150 kcal	2437 kJ/581 kcal
Fett	8 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	55 g
– davon Zucker	3 g	10 g
Eiweiß	4 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Erdnüsse 6) Soja 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, TH: Thailand

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



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