

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße mit Champignons und Paprika

Vegan 25 – 35 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen

33



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	1
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	729 kJ/174 kcal	3395 kJ/811 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,61 g	81,98 g
– davon Zucker	4,62 g	21,51 g
Eiweiß	2,35 g	10,92 g
Salz	0,631 g	2,936 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

IT: Italien **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand

ES: Spanien **NL:** Niederlande



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [**zwei Drittel | alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, sodass es etwas zerquetscht und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



Gemüse braten

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker*** ablöschen.



Chilnudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Pfanne mischen

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

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen.



Sesam rösten

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

In derselben Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

