

Chilinudel-Pfanne mit extra Dorade an Kokosmilchsoße mit Champignons und Paprika

Thermomix kocht • 886 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



Dorade



rote Chilischote

thermomix

🕒 25. [30. | 30.] Min.

🕒 30. [35. | 35.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	1
Ingwer CN PE	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Dorade 6)	240 g	360 g	480 g
rote Chilischote NL	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. 570 g)
Brennwert	647 kJ/155 kcal	3708 kJ/886 kcal
Fett	6,28 g	36,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	15,31 g
Kohlenhydrate	14,05 g	80,49 g
– davon Zucker	3,63 g	20,82 g
Eiweiß	6,33 g	36,26 g
Salz	0,531 g	3,043 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: 1) Glutenhaltiges Getreide **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CN:** China **PE:** Peru **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **TH:** Thailand



Dampfgaren

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklöpfen und auf die **Paprikastreifen** legen.

Champignons in Scheiben schneiden und zugeben. Varoma-Behälter verschließen.

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

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

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen.

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



Für die Soße

Varoma abnehmen und warm halten.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Fisch** braten.



Fisch braten

In der großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.

Währenddessen die **Nudeln** kochen.



Nudeln garen & fertigstellen

Chilinudeln ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen, ab und zu umrühren. Danach **Chilinudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Varoma-Behälter öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Zitronengras** entfernen. **Gemüse** zu den **Chilinudeln** in den Topf geben, **Kokossoße** aus dem Mixtopf zugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

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

Guten Appetit!

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



Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.