

# Chilinudel-Pfanne mit Zitronengras

Bei diesem Rezept wird 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 729 kcal • Tag 5 kochen



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



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

**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.

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Zitronengras <b>TH</b>	1	1	1
Ingwer <b>CN   PE</b>	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Chili-Nudeln <b>1)</b>	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße <b>1) 10)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl <b>8)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam <b>8)</b>	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL</b>	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. 450 g)
Brennwert	673 kJ/161 kcal	3050 kJ/729 kcal
Fett	6,41 g	29,05 g
– davon ges. Fettsäuren	3,11 g	14,11 g
Kohlenhydrate	17,77 g	80,49 g
– davon Zucker	4,60 g	20,82 g
Eiweiß	2,71 g	12,26 g
Salz	0,645 g	2,923 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamamenerzeugnisse **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 aufklopfen 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.



## Soße vorbereiten

**Knoblauch** abziehen.

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

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



## Dünsten

**Knoblauch** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weiß- Frühlingszwiebelringe** und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam 1 – 2 Min.** anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## Soße kochen

**Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/ Stufe 1** kochen.

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

Varoma-Behälter öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Zitronengras** entfernen. **Gemüse** zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.



## Wasser aufsetzen

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

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

**Tipp:** Spüle den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du schnell wieder zerkleinern.



## Anrichten

**Soße** zu den **Chilnudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Chilnudeln** auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen 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.