

# Spicy Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 3020 kJ/722 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



milde Chiliflocken



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasoße



Balsamico-Crème



ungesalzene Erdnuskkerne



Schwarzkümmel



Karotte



Frühlingszwiebel



Austernpilze



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln <b>15)</b>	200 g	300 g**	400 g
milde Chiliflocken	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
ungesalzene Erdnusskerne <b>1)</b>	20 g	30 g	40 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Austernpilze	200 g	300 g	400 g
Öl*	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. 420 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3020 kJ/722 kcal
Fett	5,56 g	23,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	2,76 g
Kohlenhydrate	22,75 g	94,77 g
– davon Zucker	6,94 g	28,89 g
Eiweiß	3,03 g	12,63 g
Salz	0,981 g	4,086 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) Erdnüsse 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien PE: Peru CN: China



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotten** schälen, längs halbieren und diagonal 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Austernpilze** zum Stiel hin in etwa 1 cm breite Streifen zupfen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\*** erhitzen und darin den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**, **Karotten** und **Austernpilze** für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und nach der Kochzeit aus der Pfanne nehmen.



## 3 Chili-Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf mit Deckel füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Chili-Nudeln** hinzufügen, Topf vom Herd nehmen, und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben. **Chili-Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## 4 In der Zwischenzeit

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** über mittlerer Hitze in der Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Knoblauch**, **Ingwer** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie anfangen, zu duften.

**Tipp:** Knoblauch kann sehr schnell anbrennen, achte daher besonders auf die Temperatur.



## 5 Soße vollenden

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerstoßen.

Pfanneninhalte mit **Balsamico-Crème**, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** ablöschen.

Gegartes **Gemüse** sowie **Chili-Nudeln** unterheben und alles gut vermengen.

Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Chili-Nudeln** auf Teller verteilen und mit **Erdnüssen** und **Schwarzkümmel** toppen.

Wenn Du es etwas schärfer magst, kannst Du die restlichen **Chiliflocken** drüberstreuen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und genießen.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

## 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>

