

Fried Chili-Noodles! mit Pak Choi und Pilzen

getoppt mit Kokos-Limetten-Sauce und Thai-Basilikum

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.888 kj/690 kcal • Tag 3 kochen

7



Chili-Nudeln



Frühlingszwiebel



rote Spitzenpaprika



geröstete Erdnüsse



Sojasauce



Kokosmilch



Baby Pak Choi



Thai-Basilikum



Champignons



Limette



Knoblauch



Ingwer



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chili-Nudeln 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
rote Spitzenpaprika	1 x 100 g	2 x 100 g
geröstete Erdnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kokosmilch	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Knoblauch	1 x 4 g**	1 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Öl*, Wasser*	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.

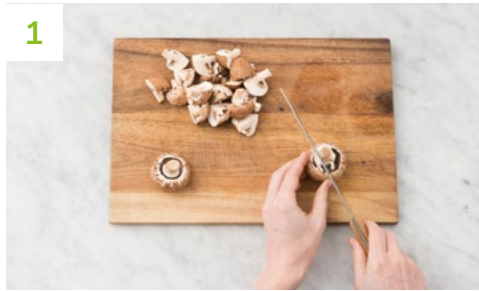
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	2.888 kJ/690 kcal
Fett	5.45 g	24.77 g
- davon ges. Fettsäuren	2.95 g	13.43 g
Kohlenhydrate	17.95 g	81.58 g
- davon Zucker	4.74 g	21.55 g
Eiweiss	2.20 g	9.98 g
Salz	0.589 g	2.676 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 **7)** Erdnüsse **10)** Soja **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Kleine Vorbereitung

Champignons vierteln.

Spitzpeperoni halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Ca. 1 cm vom unteren Ende des **Pak Choi** abschneiden. Den weissen Teil in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, die Blätter ganz lassen.



Chilinudeln kochen

Chilinudeln in das **kochende Wasser** geben und ca. 5 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen und unter **fliessendem Wasser** abspülen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Weiter geht's

Blätter vom **Thai-Basilikum** fein hacken.

Limette heiss abwaschen und ca. 1 TL [2 TL] **Limettenschale** abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und die Hälfte (alles) fein hacken.

Währenddessen in einem grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** aufkochen und **salzen***.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Ingwer** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzufügen und alles zusammen ca. 1 Min. farblos anschwitzen. **Peperoni**, **Champignons** und den weissen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten. **Chilinudeln** und den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und Bratpfanneninhalt mit **Sojasauce** ablöschen. Alles zusammen 1 – 2 Min anbraten und mit **Salz*** abschmecken.



Für die Sauce

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Sweet-Chili-Sauce** und **Limettenabrieb** miteinander verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5 – 7 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nudelpfanne in tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit der **Sauce** übergiessen. **Nudeln** dann mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Thai-Basilikum** und **Erdnüssen** toppen. **Restliche Limettenspalten** dazureichen.

En Guete!

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Cacahuètes grillées 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lait de coco	1 x 150 ml	1 x 250 ml
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g**	1 x 10 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sauce au piment doux 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

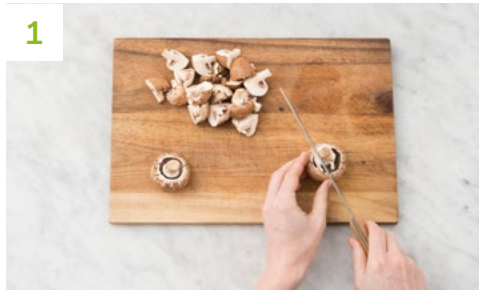
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	635 kJ/152 kcal	2.888 kJ/690 kcal
Lipides	5.45 g	24.77 g
- dont acides gras saturés	2.95 g	13.43 g
Glucides	17.95 g	81.58 g
- dont sucre	4.74 g	21.55 g
Protéines	2.20 g	9.98 g
Sel	0.589 g	2.676 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **7)** cacahuètes **10)** soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



Petite préparation

Couper les **champignons** en quatre.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches d'1 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Couper env. 1 cm du bas du **pak choï**. Couper la partie blanche en morceaux d'environ 2 cm, laisser les feuilles entières.



Faire cuire les pâtes au piment

Verser les pâtes au **piment** dans l'**eau bouillante** et laisser cuire al dente env. 5 min. Ensuite, égoutter dans une passoire et rincer à l'**eau courante**. Continuer pendant ce temps la recette.



Ça continue

Hacher finement les feuilles du **basilic thaï**.

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et râper env. 1 cc [2 cc] de **zeste**. Couper le **citron vert** en 6.

Peler l'**ail**.

Peler le **gingembre** et hacher très finement la moitié (le tout).

Pendant ce temps dans une grande casserole, porter le reste de l'**eau*** à ébullition et **saler***.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Presser l'**ail**, ajouter le **gingembre** et la partie blanche de l'**oignon de printemps** et faire blondir le tout env. 1 min. Ajouter le **poivron**, les **champignons** et la partie blanche du **pak choï** et faire revenir encore 2 à 3 min. Ajouter les **pâtes au piment** et la partie verte du **pak choï** et déglacer le contenu de la poêle avec la **sauce soja**. Faire revenir 1 à 2 min. et assaisonner avec du **sel***.



Pour la sauce

Dans une petite casserole, mélanger le **lait de coco**, la **sauce au piment doux** et le **zeste de citron vert** et laisser mijoter à feu moyen env. 5 à 7 min. jusqu'à ce que la **sauce** ait un peu épaissi. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Dresser la **poêlée de pâtes** dans des assiettes creuses et arroser de **sauce**. Parsemer ensuite les pâtes de la partie verte de l'**oignon de printemps**, de **basilic thaï** et de **cacahuètes**. Servir avec les quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !