



# Cremige Thai-Nudel-Bratpfanne

mit Broccoli, Peperoni und Thai-Basilikum



## HELLO KANTON-NUDELN!

*Haben die Italiener oder die Chinesen die Nudel erfunden? Nicht sicher. Aber sicher ist, dass es Kanton-Nudeln vor Spaghetti gab.*



Kanton-Nudeln



Kokosmilch



Mungosprossen



Sojasauce



Broccoli



rote Peperoni



Thai-Basilikum



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Rüebli



geschroteter Chili



Erdnüsse



Kumin

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Diese Nudel-Bratpfanne wird Dich im Nu geschmacklich an den thailändischen Strand entführen. Viel Gemüse sorgt zudem für ein buntes Farbenspiel auf Deinem Teller. Lass Dir unseren asiatischen Gruss aus der HelloFresh-Küche schmecken! Und wenn es zu viel ist, einfach morgen weiteressen. En Guete!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse**, zwei **Siebe**, **1 grossen Topf**, **1 Schneebesen**, **1 Sparschäler**, **1 grosse Bratpfanne** oder **1 Wok** und **1 kleine Bratpfanne**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

**Broccoli** in kleine Röschen aufteilen. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Würfel schneiden. Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Rüebli** schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. **Mungosprossen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.



## 4 ALLES ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und **weisse Frühlingszwiebelringe**, **Broccoliröschen**, **Peperoniwürfel**, **Rüeblistreifen** und **Mungosprossen** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.

Mit der **Kokos-Sauce** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen.

Dann **Kanton-Nudeln** unterheben und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.



## 2 NUDELN GAREN

In einem grossen Topf reichlich **Salzwasser\*** zum Kochen bringen, **Kanton-Nudeln** darin ca. 3 Min. oder nach Packungsangabe garen.

Anschliessend durch ein zweites Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und abtropfen lassen.



## 5 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Bratpfanne **Erdnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und grob hacken. Blätter des **Thai-Basilikums** abzupfen und in Streifen schneiden.



## 3 FÜR DIE KOKOS-SAUCE

Zum gepressten **Knoblauch**, **Essig\***, **Kokosmilch**, **Sojasauce**, **geschroteten Chili**, **Kurmin** und **Zucker\*** geben und glatt rühren.



## 6 ANRICHTEN

**Thai-Nudel-Bratpfanne** auf Tellern verteilen, mit gehackten **Erdnüssen**, **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Thai-Basilikum-Streifen** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

		2P		4P
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Kanton-Nudeln 1)	1 x	227 g	2 x	227 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Kumin	1 x	1 g	2 x	1 g
geschroteter Chili	1 x	1 g	2 x	1 g
Erdnüsse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Rüebli	1 x	80 g	2 x	80 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Kokosmilch (Dose)	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Mungosprossen	½ x	150 g	1 x	150 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Zucker*		1 TL		1 EL
Essig*		1 TL		1 EL
Öl*		2 EL		4 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	606 kJ/144 kcal	3637 kJ/866 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	19 g	115 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	5 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 6) Soja  
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## EN GUETE!