

# Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms

dazu scharfes Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 799 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



milde Chiliflocken



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasoße



Balsamico-Crème



geröstete Erdnüsse



Schwarzkümmel



Karotte



Frühlingszwiebel



Austernpilze



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

## 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
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	3	4	6
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Austernpilze	200 g	300 g	400 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. 470 g)
Brennwert	717 kJ/171 kcal	3345 kJ/799 kcal
Fett	6,19 g	28,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	3,51 g
Kohlenhydrate	20,95 g	97,75 g
– davon Zucker	6,86 g	31,98 g
Eiweiß	3,45 g	16,08 g
Salz	0,925 g	4,313 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



## Gemüse vorbereiten

**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.

**Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.



## Für die Soße

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Karotten** und die Hälfte der **Chiliflocken** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Balsamico-Crème**, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## 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 den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



## Austernpilze braten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Austernpilze** darin für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zu den **Chilinudeln** in den Topf geben.



## Chili-Nudeln vollenden

Nach der Kochzeit **Gemüse** aus dem Mixtopf und gebratenen **Austernpilzen** zu den **Chilinudeln** geben und gut vermischen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerstoßen.



## Anrichten

**Chili-Nudeln** auf Teller verteilen, 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.

**Guten Appetit!**

### milde Chiliflocken

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

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

