



# Bali-Nudeln mit Zitronengras,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



## HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas klopfen.



Bali-Nudeln



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

 25 [30] min.

 30 [35] min.

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Veggie

 Neuentdeckung

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne und ist außerdem freundlich bei den Zubereitungszeiten. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Bali-Nudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

**thermomix**

Wasche das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



## 1 GEMÜSE DAMPFGAREN

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zitronengras** mit einem Messerrücken etwas aufklappen und auf die **Paprikastreifen** legen. **Braune Champignons** in Scheiben schneiden und zugeben. Varoma-Behälter verschließen. 400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 DÜNSTEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen (siehe **★TIPP**) und trocknen. **Knoblauch** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer 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.



## 2 SOSSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



## 5 SOSSE KOCHEN

**Sojasoße**, **Kokosmilch** und 5 g [10 g] **Honig\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min. [6 Min.]/95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den Varoma-Behälter öffnen und **Zitronengras** entfernen. **Varomagemüse** zu den **Chili-Nudeln** geben.



## 3 NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen** und zum Kochen bringen. **Bali-Nudeln** ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen, ab und zu umrühren.

Anschließend **Nudeln** durch ein Sieb abgießen und zum Warmhalten zurück in den Topf geben.



## 6 ANRICHTEN

**Soße** aus dem Mixtopf zu den **Nudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer** abschmecken. **Bali-Nudeln** auf Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	4
rote Paprika <b>NL   BE</b>	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Ingwer <b>CN</b>	20 g	40 g
Zitronengras <b>MA</b>	1	2
Bali-Nudeln <b>1)   15)</b>	200 g	400 g
Sesam <b>11)   15)</b>	20 g	40 g
Sesamöl <b>11)</b>	20 ml	40 ml
Sojasoße <b>1)   6)</b>	40 ml	80 ml
Kokosmilch	250 ml	500 ml

Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 📏 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	696 kJ/167 kcal	3650 kJ/874 kcal
Fett	9 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	16 g	84 g
– davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	3 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	6 g

### ALLERGENE

**1)** Weizen **6)** Soja **11)** Sesam **15)** kann Spuren von Ei, Erdnüssen, Soja und Schalenfrüchten enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MA:** Marokko, **NL:** Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)