

# Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen getopft mit Chilistreifen und Erdnüssen

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 634 kcal • Tag 5 kochen



Chilli-Nudeln



Thai-Basilikum



Worcester Sauce



Ketjap Manis



Sojasoße



Maisstärke



rote Zwiebel



rote Chilischote



Erdnüsse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Essig\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln <b>15</b>	200 g	300 g**	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Ketjap Manis <b>11</b> <b>15</b>	18 ml	27 ml**	36 ml
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Erdnüsse <b>1</b>	20 g	20 g	40 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Öl*, Wasser*, Essig*, Honig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 360 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	4,93 g	17,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	2,19 g
Kohlenhydrate	23,41 g	84,74 g
– davon Zucker	5,81 g	21,02 g
Eiweiß	2,71 g	9,81 g
Salz	0,882 g	3,193 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 **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## 1 Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** halbieren.

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 2 Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bohnen** darin 8 Min. garen.

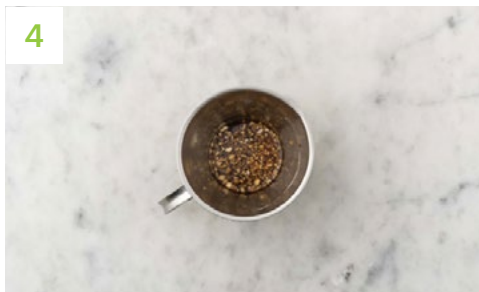
**Chilnudeln** in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## 3 Kleine Vorbereitung

Blätter des **Thai Basilikums** in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 4 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Knoblauch**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Soße** vermengen.



## 5 Nudeln braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Zwiebeln** und die Hälfte der **Chilistreifen** 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

**Chilnudeln** und **Bohnen** hinzugeben und 1 weitere Min. mit anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** und der Hälfte des **Thai-Basilikums** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.



## 6 Anrichten

**Chilnudeln** auf tiefen Tellern verteilen und mit restlichem **Chili**, **Thai-Basilikum** und den gerösteten **Erdnüssen** toppen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

