



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 38 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

## Asiatische Vollkornspaghetti-Pfanne mit Kokosmilch-Gemüse und gerösteten Nüssen

Wer glaubt, dass Spaghetti und asiatisch nicht zusammenpassen, hat wohl vergessen, dass die Nudeln ursprünglich aus China stammen! Zudem beweist unser heutiges Rezept mal wieder eindrucksvoll, dass man Nudeln unendlich variieren kann. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Vollkornspaghetti



Pak Choi



gelbe Zucchini



Zitronengras



rote Chili



Ingwer



Knoblauch



Erdnüsse



Sesam



Kokosmilch



Gewürzmischung



Sprossen



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Vollkornspaghetti 1)	125 g	250 g
Pak Choi	200 g	400 g
Zucchini, gelb	1	2
Zitronengras, Chili, rot ☸	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauch ☸	1/8	1/4
Erdnüsse 5)	20 g	40 g
Sesam 11)	10 g	20 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Gewürzmischung (Koriander, Kreuzkümmel, je 1 g) 15)	2 g	4 g
Sprossen 6) 15)	20 g	40 g
Sojasauce 1) 6)	30 g	60 g

☸ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
6) Soja 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 589 kcal  
Kohlenhydrate: 74 g  
Fett: 22 g, Eiweiß: 21 g  
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ...Salz, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, Sieb



**1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die **Vollkornspaghetti** darin 8-10 Min. oder nach Packungsanleitung bissfest garen.



**2** **Pak Choi** waschen, 1 cm vom Strunk abschneiden, der Länge nach halbieren, dann vierteln. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden, dann würfeln. **Zitronengras** waschen und quer in sehr feine Scheiben schneiden. **Chili** waschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. **Ingwer** (mit Löffel) und **Knoblauch** schälen und klein schneiden.



**3** In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und bis zum Anrichten beiseite stellen.

**4** Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut darin 2 EL **ÖL** erhitzen. **Knoblauch**, **Chili**, **Ingwer** und **Zitronengras** 1-2 Min. darin anbraten. Dann **Zucchiniwürfel** zugeben und 2-3 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak Choi** und **Gewürzmischung** zugeben und alles 7-8 Min. weiterköcheln lassen.



**5** **Spaghetti** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und sofort in den Topf zurückgeben. **Sprossen** waschen und im Sieb abtropfen lassen.

**6** **Kokosmilch-Gemüse** mit **Spaghetti** und **Sprossen** vermischen, mit ein wenig **Sojasoße** abschmecken und noch einmal kurz zusammen in der Pfanne erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**7** **Vollkornspaghetti** mit **Kokosmilch-Gemüse** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Sesam** und **Erdnüssen** bestreuen und genießen!