



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 42 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Fernweh auf dem Teller:

### Thai-Nudel-Pfanne mit cremiger Kokosmilch-Soße

Wer an Asien denkt, denkt meist an Reis, dabei sind die Mie-Nudeln mindestens genauso lecker. Dazu kommen noch typisch asiatische Zutaten und die passenden Gewürze. Und natürlich das Thai-Basilikum, für den perfekten Geschmack Asiens in Deiner Küche. Kõr hâi jà-rern aa-hään!



30 min.



Stufe 2



Zuckerschoten



Gelbe Paprika



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Karotte



Thai-Basilikum



Sojasprossen



Mie-Nudeln



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße




Gewürzmischung



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zuckerschoten	100 g	200 g
Gelbe Paprika	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch 	1/8	1/4
Karotte	1	2
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Sojasprossen, Sojasoße 1) 6)	20 g	40 g
Mie-Nudeln 1)	125 g	250 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Erdnüsse 5)	10 g	20 g

 Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
6) Soja 15) Kann Spuren  
von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 680 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Fett: 34 g, Eiweiß: 20 g  
Ballaststoffe: 8 g

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

Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl .....

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

großer Topf, 2 Siebe, Schüssel, große Pfanne oder Wok, kleine Pfanne



**1** Zuckerschoten putzen und in feine Scheiben schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, welches Grün entfernen, getrennt in weiße und grüne Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden.

Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.



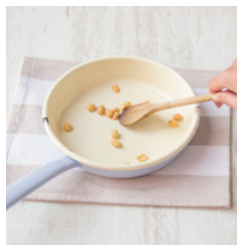
**2** Mie-Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser ca. 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**3** In der Zwischenzeit: In einer Schüssel Kokosmilch, Erdnussbutter, Sojasoße, 1 TL Essig, Knoblauch, Gewürze und 1 TL Zucker mit einem Schneebesen glatt rühren.



**4** In einer großen Pfanne (oder einem Wok) ½ EL Öl erhitzen. Gemüse (nur weißen Teil der Frühlingszwiebeln) zugeben, ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten Kokosmilch-Soße ablöschen, ca. 1 Min. einkochen lassen. Dann Mie-Nudeln zugeben und alles zusammen ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.

**5** Noch schnell: In einer Pfanne Erdnüsse ohne Zugabe von Fett leicht anbraten, bis sie anfangen zu duften, dann grob hacken.



**6** Thai-Nudelpfanne auf Tellern verteilen und mit Erdnüssen, grünem Teil der Frühlingszwiebeln und Basilikum garniert genießen!