



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW16  
2016

## Erdnussliebe! – Asiatische One-Pot-Pasta

mit Erdnuss-Soße

Die „One-Pot-Pasta“ ist das einfachste Nudelgericht der Welt. Anstatt die Pasta wie gewohnt in Salzwasser bissfest zu garen und währenddessen die Soße separat zuzubereiten, wird hierbei alles in einem Topf gekocht: Probier es selbst!



30 min.



Stufe 1



Nudelnester



Erdnussbutter



Erdnüsse



Karotte



rote Paprika



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Ingwer



Zuckerrübensirup



Sojasoße



Limette



Koriander

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Karotte, rote Paprika	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch	½ ⊕	1
Ingwer	10 g	20 g
Nudelnester 1) 3)	250 g ⊕	500 g
Erdnussbutter 8)	30 g	60 g
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Erdnüsse 8) 15)	50 g	100 g
Sojasoße 6)	10 ml	20 ml
Limette	1	2
Koriander	10 g	20 g

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

Gemüsebrühe, (brauner) Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Kleiner Topf, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Zitronenpresse, kleine Pfanne

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 6) Soja

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 802 kcal

Kohlenhydrate: 126 g

Fett: 23 g, Eiweiß: 30 g

Ballaststoffe: 13 g



**1** Karotte schälen und in große Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in große Röllchen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und klein hacken. In einem kleinen Topf 800 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

**Tip:** Wer sein Gemüse knackiger mag, gibt nur  $\frac{2}{3}$  des Gemüses direkt in den Topf und den Rest erst in der letzten Minute mit dazu.



**2** Knoblauch in einen großen Topf pressen. Nudelnester, Gemüse, Erdnussbutter, Zuckerrübensirup, 1 EL braunen Zucker,  $\frac{2}{3}$  der Erdnüsse und Sojasoße dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen.

**3** Topf mit Deckel auf den Herd stellen und bei starker Hitze einmal aufkochen lassen. Gericht bei mittlerer Hitze mit geöffnetem Deckel für ca. 10 Min. unter gelegentlichem Umrühren weiterköcheln lassen. Anschließend ohne Deckel solange köcheln lassen, bis die Soße schön cremig ist und die One-Pot-Pasta schön bissfest sind.



**4** Währenddessen: Limette halbieren und pressen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Die restlichen Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

**5** One-Pot-Pasta vom Herd nehmen und Saft der Limette je nach Geschmack unterrühren. Dann auf tiefen Tellern verteilen, mit gerösteten Erdnüssen und Koriander bestreuen und genießen!

