

# Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 756 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Karotte



Sojasoße



Ketchup



Knoblauchzehe



Brokkolini (Bimi)



Sesamöl



Sesam



Pak Choi



Maisstärke



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	4
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	400 g	400 g
Sesamöl <b>3)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
Pak Choi <b>DE</b>	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 480 g)
Brennwert	654 kJ/156 kcal	3165 kJ/756 kcal
Fett	4,18 g	20,21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	3,12 g
Kohlenhydrate	23,67 g	114,55 g
– davon Zucker	3,77 g	18,24 g
Eiweiß	5,19 g	25,12 g
Salz	0,469 g	2,269 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:** 3) Sesamsamen 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

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



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Karotten** schälen und schräg in 0,2 cm Scheiben schneiden.

**Brokkolini** eventuell längs halbieren.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Währenddessen

**Spaghetti** in dem kochenden **Wasser** ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Dabei 250 ml [400 ml | 500 ml] **Kochwasser** auffangen.

In einem hohen Rührgefäß das aufgefangene **Kochwasser** mit **Sojasoße**, **Maisstärke** und **Ketchup** verrühren.



## Sesam rösten

**Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Chow Mein fertigstellen

**Spaghetti** und restliches **Sesamöl** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und bei mittelhoher Hitze unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

**Pfanninhalt** mit der angerührten **Sojasoße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



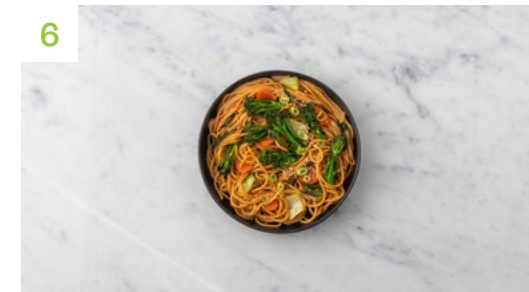
## Gemüse anbraten

In derselben Pfanne die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Karotten**, **Pak Choi** und **Brokkolini** darin 6 – 8 Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist. (Eventuell zwischendurch esslöffelweise etwas **Nudelkochwasser** dazugeben und verkochen lassen.)

Weiß- **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.

**Tipp:** Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



## Anrichten

**Spaghetti Chow Mein** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

