

Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e 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 15)	270 g	360 g	500 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Karotte DE	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	400 g	400 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Pak Choi DE	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>

