

# Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Brokkolini

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

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 756 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Karotte



Sojasoße



Ketchup



Knoblauchzehe



Brokkolini (Bimi)



Sesamöl



Sesam



Pak Choi



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

## 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



## Dampfgaren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Brokkolini** eventuell längs halbieren und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und

**16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Soße

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Ketchup, Sojasoße, Maisstärke** und 250 g [400 g | 500 g] **Garflüssigkeit\*** zugeben [bis zur gewünschten Menge mit Wasser auffüllen],

**10 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **5 Min. [6 Min. | 6 Min.]/100 °C/Stufe 2** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Knoblauch** abziehen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



## Fertigstellen

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

Die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in den großen Topf geben und erhitzen.

**Karotten, Brokkolini** und **Pak Choi** zugeben und unter Rühren, ca. 2 Min. anbraten.

Abgossene **Spaghetti** und **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in den großen Topf geben, restliches **Sesamöl** zugeben, vorsichtig vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



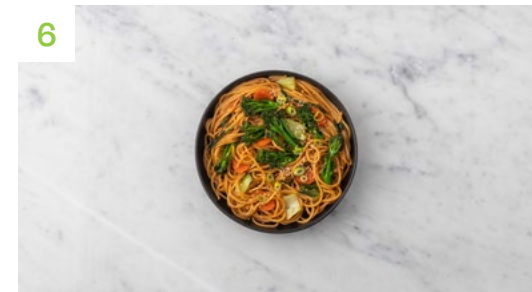
## Pasta kochen

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

**Spaghetti** ins kochende **Wasser** geben und ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## 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>

