

Garnelen-Chilinudel-Pfanne mit Knusper-Chili-Sesam

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 665 kcal • Tag 2 kochen

3



Garnelen ohne Schale



Karotte-Lauch-Mix



Ingwerpaste



Sojasaße



Ketjap Manis



Chili-Nudeln



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|--------|
| Garnelen ohne Schale 5) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Karotte-Lauch-Mix | 200 g | 300 g | 400 g |
| Ingwerpaste | 10 g | 20 g | 20 g |
| Sojasoße 11) 15) | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Ketjap Manis 11) 15) | 36 ml | 54 ml | 72 ml |
| Chili-Nudeln 15) | 200 g | 400 g | 400 g |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 2 | 3 | 4 |
| Sesamsamen 3) | 10 g | 20 g | 20 g |
| milder Chili-Mix | 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. 450 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 614 kJ/147 kcal | 2780 kJ/665 kcal |
| Fett | 2,4 g | 10,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g | 1,6 g |
| Kohlenhydrate | 21,1 g | 95,4 g |
| – davon Zucker | 7,9 g | 35,6 g |
| Eiweiß | 4,1 g | 18,7 g |
| Salz | 1,36 g | 6,15 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 **5)** Krebstiere **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

SN: Senegal

1



Chilnudeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben, Deckel aufsetzen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, **Chili-Nudeln** hinzufügen und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen. **Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

2



Garnelenpfanne anbraten

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl** erhitzen. **Sesamsamen, Chili-Mix**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker** und **Salz*** 1 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Ingwerpaste, Karotte-Lauch-Mix** und Hälfte der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min anbraten.

Garnelen in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. zusammen scharf anbraten, bis die **Garnelen** nicht mehr glasig sind.

3



Anrichten

Pfanneninhalte mit **Sojasoße, Ketjap Manis**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, 1,5 TL [2,25 TL | 3 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig*** und **Pfeffer*** ablöschen. **Chilnudeln** zugeben und 2 Min. köcheln lassen.

Nudeln auf tiefe Teller verteilen und mit **Chili-Crunch** toppen.

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>

