

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Limetten-Soße mit Champignons und Karotte

Vegan Thermomix kocht • 814 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



braune Champignons



Karotte



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen



rote Chilischote



Ingwerpaste



Schalotte



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1

**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	749 kJ/179 kcal	3405 kJ/814 kcal
Fett	8,7 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	23,9 g
Kohlenhydrate	17,2 g	78,2 g
– davon Zucker	4 g	18,2 g
Eiweiß	2,3 g	10,3 g
Salz	0,63 g	2,88 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Zu Beginn

Karotte nach Belieben schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

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



Dünsten

Sesamöl, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** und **Karotte** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Soße zubereiten

Kokosmilch, **Sojasoße**, **Champignonscheiben** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Chilnudeln** zubereiten.



Nudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

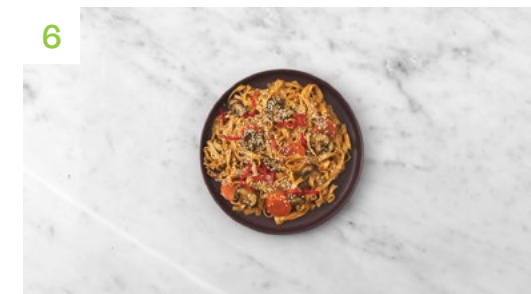
Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam 1 – 2 Min.** anrösten, danach umfüllen und beiseitestellen.



Kleinigkeiten

Chili (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.

Soße mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Chilnudeln** in den Topf geben. Alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Chilnudeln auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam** und nach Geschmack **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

