

Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan Thermomix kocht • 1135 kcal • Tag 3 kochen

33



Fettuccine



Paprika multicolor



Babyspinat



rote Chilischote



Limette, ungewachst



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Gemüsebrühpulver



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	1	1	2
gehäckerter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Madras-Curry-Pulver 9)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 580 g)
Brennwert	813 kJ/194 kcal	4748 kJ/1135 kcal
Fett	10 g	58,4 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	25,7 g
Kohlenhydrate	20,1 g	117,2 g
– davon Zucker	3,5 g	20,2 g
Eiweiß	5,5 g	32 g
Salz	0,28 g	1,64 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: **1)** Erdnüsse **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

CO: Kolumbien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Chili halbieren und entkernen. **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette vierteln.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Knoblauch-Ingwer-Mix**, **Madras-Curry-Pulver** und restlichen **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, 50 g **Wasser***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Gemüsebrühe** und **Erdnussbutter** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Paprikastreifen** zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen die **Erdnüsse** kandieren.



Erdnüsse kandieren

Einen kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, **Erdnüsse**, die Hälfte des **Chilis**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineingeben und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



Fertigstellen

Fettuccine durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Soße und **Spinat** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Curry Peanut Noodles auf tiefe Tellern verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** garnieren und restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

Guten Appetit!

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>

