

# Chilnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Brokkoli Paprika und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Vegan Thermomix kocht • 932 kcal • Tag 3 kochen



Chilnudeln



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chilinudeln <b>15)</b>	200 g	200 g	200 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Champignons	125 g	200 g	300 g
Limette, vegan <b>BR   MX   ES</b>   <b>CO   VN</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Erdnussbutter <b>1)</b>	75 g	100 g	150 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 610 g)
Brennwert	637 kJ/152 kcal	3898 kJ/932 kcal
Fett	6,2 g	38,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,7 g
Kohlenhydrate	16,7 g	101,9 g
– davon Zucker	3 g	18,2 g
Eiweiß	5,9 g	36,3 g
Salz	0,6 g	3,68 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 **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko  
**ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko  
**EG:** Ägypten



## Zerkleinern

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in die große Pfanne zu den zerkleinerten **Erdnüssen** umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Dampfgaren & Glasnudeln garen

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min.** [13 Min. | 14 Min.]/**Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Chilinudeln** in eine große Schüssel geben und mit kochendem **Wasser\*** übergießen. **Nudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

**Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3 | 4 | **Limettenspalten**, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.



## Topping & Soße

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Sesam** und nach Belieben **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** in die große Pfanne zum zerkleinerten **Erdnuss-Knoblauch-Mix** geben und erhitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

Vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben, aufkochen und **Soße** für 3 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt.



## Varoma vorbereiten

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

**Champignons** in Scheiben schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen. **Spitzpaprika** in ca. 1 cm Streifen schneiden.

**Champignons** und **Paprika** in den Varoma-Behälter geben.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden, Strunk schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden. **Brokkoli** in den V-Behälter zugeben. Varoma verschliessen.



## Anrichten

Varoma abnehmen. **Gemüse** aus dem Varoma und **Chilinudeln** zur **Soße** in die Pfanne geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Chilinudel-Gemüse-Pfanne** auf Teller verteilen. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren. Restliche **Limette** dazu reichen.

**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>

