



ASIA-NUDELPFANNE MIT ZITRONENGRAS, Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas aufklopfen.



Chilindudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



Paprika



Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



rote Chilschote



Honig

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

3

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



4 GEMÜSE BRATEN

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und **Honig** ablöschen.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 CHILINUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



5 PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen.



3 SESAM RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



6 ZUM SCHLUSS

Nudeln auf Teller verteilen, **gerösteten Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** und nach Belieben gehackten **Chili** darüberstreuen (**Achtung: scharf!**) und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Paprika ES NL IL BE	2	3	4
Champignons	150 g	200 g	300 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Zitronengras TH	1	1	1
Chilinu-deln 1)	200 g	300 g	400 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	20 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Honig	8 g	12 g	20 g
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	3.558 kJ/851 kcal
Fett	7,01 g	38,88 g
– davon ges. Fettsäuren	4,22 g	23,42 g
Kohlenhydrate	15,59 g	86,42 g
– davon Zucker	5,15 g	28,54 g
Eiweiß	2,31 g	12,83 g
Salz	0,588 g	3,262 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) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **TH:** Thailand **CN:** China **BR:** Brasilien
NL: Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien
IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 3 HelloFRESH