

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

FAMILY



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



rote Chilschote



Honig

Marcos Tipps für Kids



Auf neue Geschmäcker wie Sesam zu setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch lieber erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft ein Geschmack dafür entwickeln.

25 [30] Min.

30 [35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie



Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



1 GEMÜSE DAMPFAREN
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben.
Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen und auf die **Paprikastreifen** legen.
Champignons in Scheiben schneiden und zugeben. Varoma verschließen.
400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 DÜNSTEN
Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.
Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam 1** – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



2 VORBEREITEN
Knoblauch abziehen.
Ingwer schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.
Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.
Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und in feine Halbringe schneiden.



5 SOSSE KOCHEN
Sojasoße, **Kokosmilch** und **Honig** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. **Chilnudeln** ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen, ab und zu umrühren. Danach **Chilnudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Varoma-Behälter öffnen (**Vorsicht: heiß!**) und **Zitronengras** entfernen.
Gemüse zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.



3 WASSER AUFSETZEN
Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen.
Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen. **★TIPP: Spült den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann könnt Ihr schnell zerkleinern.**



6 ANRICHTEN
Soße aus dem Mixtopf zu den **Chilnudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Asia-Chilnudeln** auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen, **Chilhalbringe** unterheben oder darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
rote Paprika NL ES	1	2
Champignons	200 g	300 g
Ingwer CN BR	30 g	40 g
Zitronengras TH	1	1
Chilnudeln 1)	300 g 🍷	400 g
Sesam 8)	10 g	10 g
Sesamöl 8)	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml
Kokosmilch	375 ml 🍷	500 ml
Honig	12 g 🍷	20 g
rote Chilischote NL ES	1	1
Wasser* für Schritt 1	400 g	
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	732 kJ/175 kcal	3.435 kJ/821 kcal
Fett	8,19 g	38,43 g
– davon ges. Fettsäuren	4,97 g	23,34 g
Kohlenhydrate	17,25 g	81,00 g
– davon Zucker	4,91 g	23,05 g
Eiweiß	2,59 g	12,15 g
Salz	0,901 g	4,231 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!)

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland **TH:** Thailand **CN:** China **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at