



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 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Veggie

3

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **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.



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



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:** Spüle den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du schnell zerkleinern.



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.



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.



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!

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
Chilnudeln 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
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.

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