



# Chili-Nudeln mit Zitronengras,

viel knackigem Gemüse und Sesam



## HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich die ätherischen Öle des Zitronengras optimal lösen, ist es wichtig, das Zitronengras vor der Verwendung etwas zu klopfen.



Chili-Nudeln



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



rote Paprika



Ingwer



Zitronengras



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Sesamöl



Kokosmilch

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chili-Nudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

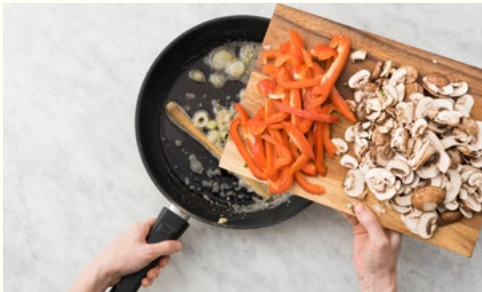


Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** 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

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1 EL] **Honig** ablöschen.



## 2 CHILI-NUDELN GAREN

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



## 5 CHILI-NUDELPFANNE MISCHEN

**Chili-Nudeln** in die **Gemüsepfanne** geben und alles gut miteinander vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 SESAM RÖSTEN

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



## 6 ZUM SCHLUSS

**Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½ ☞	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	4
rote Paprika <b>NL</b>	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Ingwer <b>CN</b>	20 g	40 g
Zitronengras (Stange) <b>TH</b>	1	2
Chili-Nudeln <b>1)</b>	200 g	400 g
Sesam <b>11)</b> <b>15)</b>	20 g	40 g
Sesamöl <b>11)</b>	20 ml	40 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>6)</b>	40 ml	80 ml
Kokosmilch	150 ml	300 ml

Salz\*, Honig\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	735 kJ/176 kcal	3247 kJ/776 kcal
Fett	8 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	19 g	82 g
– davon Zucker	6 g	24 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	2 g	6 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **6)** Soja **11)** Sesam  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

**CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **TH:** Thailand

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at