Chili-Nudeln mit Zitronengras,

viel knackigem Gemüse und Sesam

HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich die ätherischen Öle des Zitronengrases 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

20 [30] min.

25 [35]min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

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.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Küchenpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf** (mit **Deckel**).

1 SESAM RÖSTEN

Sesam in den Mixtopf geben und **6 Min./120 °C/Stufe 1** rösten. Dann in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. In dieser Zeit kannst Du mit den Vorbereitungen anfangen.

2 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden, dann halbieren.

3 GEMÜSE DÜNSTEN

Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Sesamöl** zugeben, **3 Min.** [4 Min.]**/120 °C/Stufe 1** dünsten.

4 KOCHEN

Champignonscheiben, **Paprikastreifen**, **Sojasoße**, **Kokosmilch**, **Zitronengrashälften** und 1 TL [1 EL] **Honig** zugeben und **6 Min.** [8 Min.]**/98 °C/↶/Stufe 1** garen.

5 CHILI-NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salz**en und **Chili-Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in den Varoma-Behälter abgießen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

6 ANRICHTEN

Zitronengrashälften aus der **Kokos-Gemüse-Soße** nehmen. **Soße** mit den **Chili-Nudeln** vermischen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

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

Salz*, Honig*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

HelloFRESH