



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW27
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Asiatische Nudelpfanne mit Kirschtomaten mit cremiger Kokos-Erdnuss-Soße und geröstetem Sesam

Immer wieder begeistert uns die asiatische Küche mit ihrer Vielzahl an bunten Zutaten, ihrer cremig-leichten Textur, Frische und den wunderbar wandelbaren Kompositionen verschiedenster Aromen. Das wollen wir Dir natürlich nicht vorenthalten, darum lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 2



Mie-Nudeln



Kirschtomaten



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sesam



Schalotte



Limette



Ingwer



Spinat



Koriander



Knoblauch



Chiliflocken



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kirschtomaten	200 g	400 g
Schalotte	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Limette	½ ⊕	1
Ingwer	1	1
Spinat	300 g	600 g
Koriander	2 Stängel	4 Stängel
Mie-Nudeln 1)	250 g	500 g
Sesam 8) 15)	20 g	40 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Chiliflocken/Muskatnuss 15)	2 g	4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Honig, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb (2), großer Topf, große Pfanne, kleiner Topf, Knoblauchpresse

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 886 kcal
Kohlenhydrate: 104 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 8 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Kirschtomaten halbieren. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, **Schalotte** fein würfeln. Schale der **Limette** fein abreiben, dann halbieren und entsaften. **Ingwer** schälen und fein hacken. **Spinat** in einem Sieb abtropfen lassen. **Koriander** trocken schütteln und Blätter abzupfen.



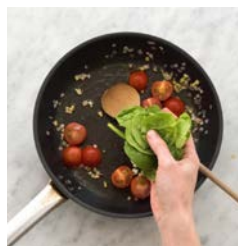
2 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen** und aufkochen lassen. **Mie-Nudeln** darin ca. 3 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

3 In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis er fein duftet. Herausnehmen und beiseitestellen.



4 In einem kleinen Topf **Kokosmilch** zum Köcheln bringen, **Erdnussbutter** zufügen und gut verrühren. Unter ständigem Rühren **Chiliflocken/Muskatnuss**, 1 TL **Limettensaft** und **Limettenabrieb** zugeben, mit **Salz, Pfeffer** und 1 TL **Honig** abschmecken.

5 In der großen Pfanne ½ EL **Öl** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Schalottenwürfel**, zufügen, kurz anbraten, anschließend **Ingwerstückchen** und **Kirschtomatenhälften** zugeben und alles für ca. 2 Min. dünsten. **Spinat** portionsweise zugeben und warten, bis dieser zusammengefallen ist.



6 **Kokos-Erdnuss-Soße** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Dann **Mie-Nudeln** unterheben.

7 **Gemüse-Nudelpfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit geröstetem **Sesam** und **Koriander** garnieren und genießen!