



Asiatische Vollkornspaghetti








mit knackigem Pak Choi und gerösteten Nüssen




HELLO ZITRONENGRAS

Dieses Gras verleiht jedem asiatischen Gericht eine frische und exotische Note. Dazu wirkt es entzündungshemmend und lindert Magenbeschwerden.



-  Vollkornspaghetti
-  Baby-Pak-Choi
-  gelbe Zucchini
-  Zitronengras
-  rote Chili
-  Ingwer
-  Knoblauchzehe
-  Erdnüsse
-  Sesam
-  Kokosmilch
-  Koriander/Kreuzkümmel
-  Sojasprossen
-  Sojasoße

 30 Minuten

 Stufe 2

 Veggie

 leichter Genuss

Hello Bunt! Bei dieser leckeren Pasta-Gemüse-Pfanne haben wir uns von den Geschmackswelten Asiens inspirieren lassen. Die leichte Schärfe der Chili, kombiniert mit aromatischem Zitronengras und herzhaften Vollkornspaghetti, zaubert uns mehr als ein Lächeln ins Gesicht. Dazu sind ein voller Magen und gute Laune garantiert. 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**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Vom Strunk des **Pak Choi** 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren, Hälften nochmals vierteln. Ende der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm große Würfel schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und reiben.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und darin 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. Geriebenen **Knoblauch**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**), nach Geschmack geriebenen **Ingwer** und **Zitronengras** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten. Dann **Zucchiniwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. braten. Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak-Choi-Achtel** und **Koriander/Kreuzkümmel** zugeben und alles 7 – 8 Min. weiterköcheln lassen. **Zitronengras** entfernen.



2 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Vollkornspaghetti** zugeben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.



5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. **Spaghetti** mit **Gemüsepfanne** und **Sojasprossen** vermischen, mit **Sojasoße** abschmecken und noch einmal alles zusammen in der Pfanne erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** kurz anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



6 ANRICHTEN

Vollkornspaghetti mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **Erdnüssen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Baby-Pak-Choi DE	2	4
gelbe Zucchini NL	1	2
rote Chili NL	½ ☞	1
Ingwer CN	20 g	40 g
Knoblauchzehe CN	½ ☞	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☞	250 g
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Zitronengras TH	1 Stange	2 Stangen
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander/Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Sojasprossen	25 g	50 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml

Salz*, Öl*, 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	617 kJ/148 kcal	2446 kJ/584 kcal
Fett	8 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	55 g
– davon Zucker	3 g	10 g
Eiweiß	5 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	2 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **5)** Erdnüsse **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, **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