Chili-Nudel-Topf mit Welsfilet

Zitronengras, Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer

EXTRA LECKERBISSEN

zartes Welsfilet

Sukower Wels

Kokos-Curry

Speisestärke

Chili-Nudeln

Frühlingszwiebeln

Zitronengras

Ingwer

Knoblauchzehe

rote Paprika

braune Champignons

Sesam

Sojasoße

Kokosmilch

Sesamöl

+ 12

25 [] Min.

35 [] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 2 kochen

Hello Extra! Deine Chili-Nudel-Pfanne mit Zitronengras erfährt heute ein Upgrade durch ein knusprig-zartes Welsfilet. So erhältst Du ein Gericht, das Dich dank eines hohen **Ballaststoff**gehalts lange satt macht! Außerdem 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.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.

1 GEMÜSE DAMPFGAREN

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.
Braune Champignons in Scheiben schneiden und zugeben.
Varoma-Behälter verschließen.
Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

2 SOSSE & WELS VORBEREITEN

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.

Welsfilet in 3 cm große Stücke schneiden und in einer großen Schüssel zusammen mit **Stärke** und **Gewürzmischung** vermengen.

3 CHILI-NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, kräftig **salz**en* und zum Kochen bringen.

Chili-Nudeln ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Anschließend **Chili-Nudeln** durch ein Sieb abgießen und zum Warmhalten zurück in den Topf geben.

4 DÜNSTEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen (siehe ★ *TIPP*) und trocknen.

Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weiße Frühlingszwiebelringe und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten und danach in eine kleine Schüssel umfüllen.

5 SOSSE KOCHEN & WELS BRATEN

Sojasoße, **Kokosmilch** und **Honig*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und die **Welsstücke** darin für 4 – 6 Min. knusprig anbraten.

Während der **Fisch** brät, den Varoma-Behälter öffnen und **Zitronengras** entfernen.

Gemüse zu den **Chili-Nudeln** in den Topf geben.

6 ANRICHTEN

Soße zu den **Chili-Nudeln** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili-Nudel-Topf auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam**, **Welsstücke** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darübergeben und genießen.

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

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
rote Paprika NL | BE	1	1	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Ingwer BR | CN	20 g	30 g	40 g
Zitronengras MA	1	1	1
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g ⊕	400 g
Welsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Speisestärke	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung "Kokos-Curry"	6 g	8 g	12 g
Sesam 8)	20 g	40 g	40 g
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ⊕	500 ml
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
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.
! 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. 650 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	4272 kJ/1021 kcal
Fett	7 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	84 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	6 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Fisch 8) Sesam 10) Sojabohnen

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko
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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH