

Chili-Nudeln mit Sriracha-Erdnuss-Soße gebratenem Spitzkohl und Nigellatopping

Vegan **Zeit Sparen** Viel Gemüse Thermomix kocht • 662 kcal • Tag 5 kochen

32



Chili-Nudeln



rote Spitzpaprika



Limette, ungewaschen



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasoße



Sriracha Sauce



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Frühlingszwiebel



Spitzkohl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
rote Spitzpaprika NL ES	1	1	2
Limette, ungewaschen VN BR CO MX	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 460 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	2770 kJ/662 kcal
Fett	4,35 g	19,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	3,24 g
Kohlenhydrate	17,77 g	81,72 g
– davon Zucker	4,74 g	21,79 g
Eiweiß	2,73 g	12,57 g
Salz	0,580 g	2,670 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

NL: Niederlande **ES:** Spanien



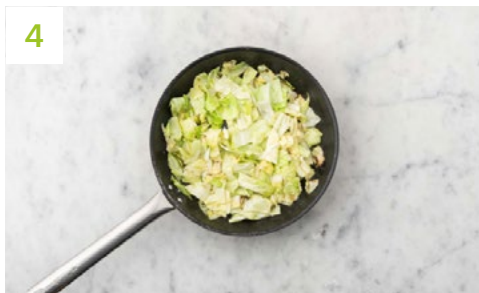
Zu Beginn

Spitzpaprika in 1 cm breite Streifen schneiden.

Limette vierteln.

Knoblauch abziehen.

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.



Spitzkohl anbraten

Sesamöl in der Pfanne erhitzen und darin den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Spitzkohl** für 6 – 8 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Pfannen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für die Soße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, Sriracha, Erdnussbutter, den **Saft** von 1 [2 | 3] **Limettenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4,5** vermischen.

Paprikastreifen zugeben und **11 Min./98 °C/ Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Chili-Nudeln in den Topf mit heißem **Wasser*** geben und für 4 – 5 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Soße mit **Paprika** aus dem Mixtopf und gebratenen **Spitzkohl** zu den **Chilnudeln** in den Topf geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Schwarzkümmelsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, mit **Schwarzkümmel** toppen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

