



ASIA-NUDELPFANNE MIT LACHSFILET,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



EXTRA LECKERBISSEN

Lachsfilet



Lachsfilets



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1–2 kochen

Extra Leckerbissen! Unsere Chili-Nudelpfanne mit Zitronengras zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einem extra Lachsfilet in pikant-würziger Marinade wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Ein wenig Chili heizt den Geschmacksnerven ein, während Kokosmilch und Sojasoße die Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt abrunden. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



4 FÜR DEN FISCH

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.

1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** in derselben Pfanne erhitzen und das **Lachsfilets** von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten.



2 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

Chili halbieren, **Kerne** entfernen und **Chili** fein hacken.



5 GEMÜSE BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, restlichen **Knoblauch**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und restlichen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Honig*** ablöschen.



3 CHILINUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Lachsfilet mit dem beiseitegestellten **Ingwer** und der **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** marinieren und leicht **salzen***.



6 PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut miteinander vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, **Lachsfilet** darauf anrichten, gerösteten **Sesam**, gehackten **Chili** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
rote Paprika NL BE	1	1 (groß)	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Zitronengras TH MA	1	1	1
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Chilinudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Honig* für Schritt 5	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	790 kJ/189 kcal	4.686 kJ/1.120 kcal
Fett	10 g	61 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	28 g
Kohlenhydrate	13 g	79 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	37 g
Salz	1 g	4 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) Glutenhaltiges Getreide 6) Fische 8) Sesamsamen
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

IT: Italien DE: Deutschland TH: Thailand MA: Marokko
CN: China BR: Brasilien NL: Niederlande ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at