

# Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße mit Champignons und Paprika

Vegan 25 – 35 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen

33



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Zitronengras <b>TH</b>	1	1	1
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Chili-Nudeln <b>15)</b>	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl <b>3)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	2
Zucker*	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. 470 g)
Brennwert	729 kJ/174 kcal	3395 kJ/811 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,61 g	81,98 g
– davon Zucker	4,62 g	21,51 g
Eiweiß	2,35 g	10,92 g
Salz	0,631 g	2,936 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:** 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 MA: Marokko

IT: Italien PE: Peru CN: China BR: Brasilien TH: Thailand

ES: Spanien NL: Niederlande



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

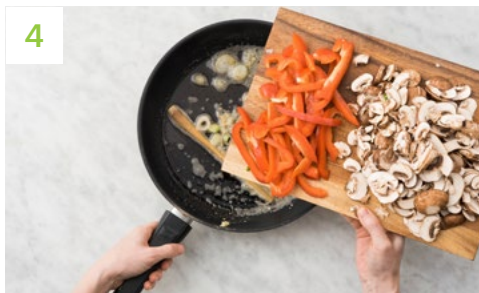
Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [**zwei Drittel** | alles] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, sodass es etwas zerquetscht und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



## Gemüse braten

**Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker**\* ablöschen.



## Chilnudeln 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.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Pfanne mischen

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

**Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen.



## Sesam rösten

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

In derselben Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



## Zum Schluss

**Nudeln** auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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

