

# Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 721 kcal • Tag 3 kochen



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



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

**thermomix**

🕒 25 [30 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Zitronengras <b>TH</b>	1	1	1
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Champignons	150 g	225 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>NL</b>	1	1	2
Zucker*, 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. 420 g)
Brennwert	726 kJ/174 kcal	3017 kJ/721 kcal
Fett	6,97 g	28,96 g
– davon ges. Fettsäuren	3,39 g	14,09 g
Kohlenhydrate	19,32 g	80,28 g
– davon Zucker	4,96 g	20,61 g
Eiweiß	2,58 g	10,72 g
Salz	0,702 g	2,916 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 **IT:** Italien

**TH:** Thailand **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

**BE:** Belgien



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] des **Ingwers** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Dünsten

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

**Sesamöl**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

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



## Soße zubereiten

**Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Zitronengras**, **Champignonscheiben** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Nudeln** zubereiten.



## Nudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und **Nudeln** darin c a. 5 Min. gar ziehen lassen.

Anschließend durch den Varoma-Behälter abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen den **Sesam** rösten.



## Kleingigkeiten

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

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

**Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Chilinudeln** in den Topf geben. **Zitronengras** entfernen, alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Chilinudeln** auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen 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>

