

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

Vegan Thermomix kocht • 810 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 DE EG IT	1	1	2
Zitronengras MA TH	1	1	1
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika DE	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote DE	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. 460 g)
Brennwert	736 kJ/176 kcal	3388 kJ/810 kcal
Fett	8,24 g	37,94 g
– davon ges. Fettsäuren	4,84 g	22,28 g
Kohlenhydrate	17,74 g	81,70 g
– davon Zucker	4,62 g	21,29 g
Eiweiß	2,36 g	10,85 g
Salz	0,637 g	2,935 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
MA: Marokko **TH:** Thailand **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien



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.

Weißem und grünem 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 ca. 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>

