

Chilinudel-Pfanne mit extra Dorade an Kokosmilchsoße mit Champignons und Paprika

25 – 35 Minuten • 3708 kJ/886 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Chili-Nudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



Dorade



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 2 große Pfannen, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	1
Ingwer CN PE	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g**	400 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	50 ml	50 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Dorade 6)	240 g	360 g	480 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Zucker*, Öl*	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. 570 g)
Brennwert	647 kJ/155 kcal	3708 kJ/886 kcal
Fett	6,28 g	36,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	15,31 g
Kohlenhydrate	14,05 g	80,49 g
– davon Zucker	3,63 g	20,82 g
Eiweiß	6,33 g	36,26 g
Salz	0,531 g	3,043 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **6)** Fisch oder Fischerzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CN:** China **PE:** Peru **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **TH:** Thailand



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen.

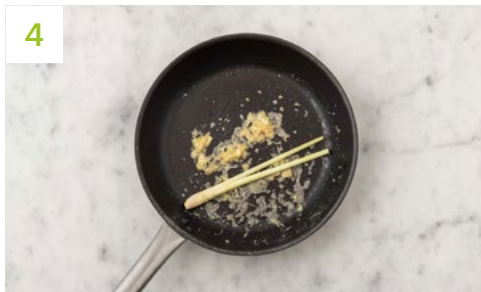
Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben.

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



Sesam rösten

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

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

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.



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!**).



Gemüse braten

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** in die Pfanne aus Schritt 4 geben und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen.

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

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen.

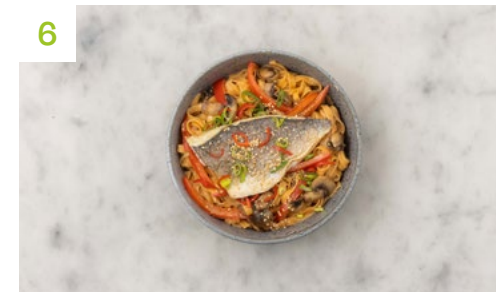


Dorade braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Doradenfilets von beiden Seiten **salzen***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist.

Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



Zum Schluss

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

Guten Appetit!