

Chilinudel-Pfanne mit Zitronengras

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan 25 – 35 Minuten • 3050 kJ/729 kcal • Tag 5 kochen

9



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.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

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 |
| rote Chilischote NL | 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.)

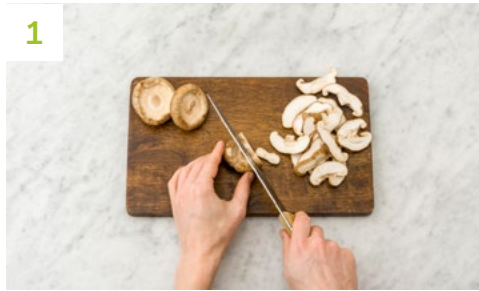
| | 100 g | Portion (ca. 450 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 673 kJ/161 kcal | 3050 kJ/729 kcal |
| Fett | 6,41 g | 29,05 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,11 g | 14,11 g |
| Kohlenhydrate | 17,77 g | 80,49 g |
| – davon Zucker | 4,60 g | 20,82 g |
| Eiweiß | 2,71 g | 12,26 g |
| Salz | 0,645 g | 2,923 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 **8)** Sesamsamen oder Sesamsmenerzeugnisse **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.



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 bei mittlerer Hitze **Sesamöl** 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.