

Chilinudel-Pfanne mit Zitronengras

Bei diesem Rezept wird 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 729 kcal • Tag 5 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*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

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 Sesamamenerzeugnisse **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



Dampfgaren

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen und auf die **Paprikastreifen** legen.

Champignons in Scheiben schneiden und zugeben. Varoma-Behälter verschließen.

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße vorbereiten

Knoblauch abziehen.

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



Wasser aufsetzen

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

Tipp: Spüle den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du schnell wieder zerkleinern.



Dünsten

Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

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



Soße kochen

Sojasoße, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Chilnudeln ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen, ab und zu umrühren. Danach **Chilnudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Varoma-Behälter öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Zitronengras** entfernen. **Gemüse** zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.



Anrichten

Soße zu den **Chilnudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Chilnudeln 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.