



CHILINUDELN IN ERDNUSSSOSSE,

dazu Kaiserschoten und Karottenstifte



HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Erdnussbutter



Ingwer



Kaiserschoten



Knoblauchzehen



Frühlingszwiebel



Karotten



Erdnüsse



Sojasoße



Limette



Chilinudeln



Kokosmilch



rote Chilischote

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

leichter Genuss

Mhmm ... Erdnussfans kommen hier voll auf ihre Kosten. Die sahnige Erdnusssoße mit Kokosmilch, Limettensaft und Sojasoße rundet heute das frische, knackige Gemüse ab. Dazu liefern Dir Erdnüsse unter anderem B-Vitamine und Zink. Die Chilinudeln sorgen für etwas Schärfe bei diesem asiatischen Gericht. Eine Komposition aus knackig, nussig, leicht **scharf** und lecker, die Du Dir nicht entgehen lassen solltest! Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Knoblauch** abziehen. Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Karotten** schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dünne Stifte schneiden. **Kaiserschoten** in quer halbieren, in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 NUDELN KOCHEN

Währenddessen einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen*** und **Chilnudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Limette in Spalten schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, geriebenen **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne mit restlicher **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und **Erdnussbutter** einrühren, um die **Soße** cremig zu machen. 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen und die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** zur **Soße** geben.



3 GEMÜSE GAREN

Kaiserschoten in einem Sieb abtropfen lassen, zusammen mit den **Karottenstreifen** in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die **Hälfte** der **Sojasoße** hinzufügen und weitere 3 – 5 Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



6 ANRICHTEN

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

Nudelpfanne auf Teller verteilen, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Karotten DE GB	3	5	6
Kaiserschoten ZW PE	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote ES NL	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Limette BR MX	1	1	2
Chilnudeln 1)	200g	300g	400g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 7) 9)	45 g	75 g	90 g
Erdnüsse 9)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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. 600 g)
Brennwert	674 kJ/161 kcal	3.927 kJ/939 kcal
Fett	7 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	16 g	95 g
– davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	4 g	21 g
Salz	1 g	6 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 7) Schalenfrüchte
9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **DE:** Deutschland **IT:** Italien **CN:** China
BR: Brasilien **GB:** Großbritannien **ZW:** Simbabwe **PE:** Peru
NL: Niederlande **MX:** Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!