



# 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



Chilinuudeln



Kokosmilch



rote Chilischote

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

# 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.

Weißer und grüner Teil der

**Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

**Karotten** schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dünne Stifte schneiden.

**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

**Kaiserschoten** quer halbieren, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** 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, bis eine cremige **Soße** entsteht. 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.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehen <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>BR   CN</b>	10 g	20 g	20 g
Karotten <b>NL</b>	3	5	6
rote Chilischote <b>NL   ES</b>	1	1	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Sojasoße <b>1) 10)</b>	40 ml	50 ml	80 ml
Chili-Nudeln <b>1)</b>	200 g	300 g	400 g
Limette <b>BR   MX</b>	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse <b>9)</b>	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. 550 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	3.889 kJ/930 kcal
Fett	7,17 g	40,17 g
- davon ges. Fettsäuren	2,93 g	16,43 g
Kohlenhydrate	17,18 g	96,22 g
- davon Zucker	4,99 g	27,96 g
Eiweiß	3,07 g	17,20 g
Salz	0,936 g	5,244 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 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CN:** China

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

**AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at