# 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

*20 [30 | 30] Min.*

*35 [40 | 40] Min.*

*Stufe 1*

*Thermomix kocht*

*Veggie*

thermomix

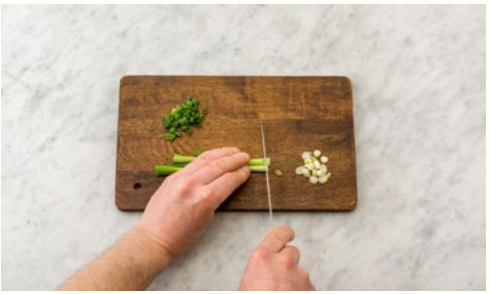
# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf** und **1 Sieb**.

## 1 VORGAREN

**Karotten** schälen, quer halbieren, in 0,5 cm dünne Stifte schneiden und in den Gareinsatz geben. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Kaiserschoten** halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 WÄHRENDDESSEN

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.
**Limette** in Spalten schneiden.
**Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.
**Knoblauch** abziehen.
**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (Achtung: scharf!).

## 3 DAMPFGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen für die **Chilinudeln** einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Mixtopf kalt spülen und trocknen. **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weiße Frühlingszwiebeln** und 10 g [15 g |20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, 50 g **Garflüssigkeit** und den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zugeben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

## 5 NUDELN KOCHEN

**Chilinudeln** ins kochende Wasser geben und darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Karotten** und **Kaiserschoten** in den Topf zu den **Chilinudeln** geben.

**Erdnusssoße** nach der Kochzeit **30 Sek./Stufe 5-6-7** schrittweise ansteigend pürieren. **Soße** zu den **Nudeln** und **Gemüse** in den Topf geben und gut vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

## 6 ANRICHTEN

**Nudeln** mit **Gemüse** und **Erdnussoße** auf Teller verteilen, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2–4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Knoblauchzehen ES | 2 | 3 | 4 |
| Frühlingszwiebel DE \| ES | 1 | 1 | 2 |
| Ingwer BR \| CN | 10 g | 20 g | 20 g |
| Karotten NL | 3 | 5 | 6 |
| rote Chilischote NL \| ES | 1 | 1 | 2 |
| Kaiserschoten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Sojasoße 1) 10) | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Chili-Nudeln 1) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Limette BR \| MX | 1 | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| Erdnussbutter 9) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Erdnüsse 9) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Wasser* für Schritt 1 | 400 g | | |
| Öl* für Schritt 4 | 10 g | 15 g | 20 g |
| 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 | 693 kJ/166 kcal | 3.881 kJ/928 kcal |
| Fett | 7,11 g | 39,80 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,95 g | 16,53 g |
| Kohlenhydrate | 17,16 g | 96,09 g |
| – davon Zucker | 5,01 g | 28,06 g |
| Eiweiß | 3,16 g | 17,72 g |
| Salz | 0,936 g | 5,243 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).

#HelloFreshDE

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



HelloFRESH