



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

20 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

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.



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. **Weißer 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. Währenddessen die **Chilnudeln** kochen.



2 WÄHRENDDESSEN

Weißer 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!**).



5 NUDELN KOCHEN

Chilnudeln 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 **Chilnudeln** 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.



3 DAMPFAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen für die **Chilnudeln** 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.



6 ANRICHTEN

Nudeln mit **Gemüse** und **Erdnusssoße** 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	50 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	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