

Chow Mein! Gebratene Nudeln mit Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 812 kcal • Tag 5 kochen

25



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

35 [35 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Karotte DE NL DK	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Öl*, Mehl*, Wasser*	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. 500 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	3397 kJ/812 kcal
Fett	5,09 g	25,15 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	3,59 g
Kohlenhydrate	24,13 g	119,34 g
– davon Zucker	4,41 g	21,82 g
Eiweiß	5,33 g	26,38 g
Salz	0,771 g	3,813 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: **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

IT: Italien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien

NZ: Neuseeland



Dampfgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkolini eventuell längs halbieren und in den V-Behälter geben. Varoma verschließen.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in den Gareinsatz geben.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Ketchup, Sojasoße** und 150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Zwiebel rösten

Knoblauch abziehen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Zwiebelstreifen** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mehl*** darin unter Rühren 5 – 6 Min. rösten, bis sie weich und braun sind.

Sesamsamen für die letzten 2 Minuten hinzugeben, mitrösten und beiseitestellen.



Fertigstellen

Die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den großen Topf geben und erhitzen.

Karotten und **Brokkolini** zugeben und unter Rühren, ca. 2 Min. anbraten.

Abgossene **Spaghetti** und **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in den großen Topf geben, restliches **Sesamöl** zugeben, vorsichtig vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, reichlich **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Spaghetti ins kochende **Wasser** geben und ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Spaghetti Chow Mein auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam-Zwiebeln** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

