



# CREMIGE THAI-NUDELN

mit Brokkoli und frischem Thai-Basilikum



## HELLO THAI-BASILIKUM

Thai-Basilikum hat je nach Sorte ein anderes Aroma. Bai Maenglak riecht zitronig frisch, Bai Horapa erinnert an Anis und Bai Krapao riecht stärker und hat ein Aroma wie Piment.



Mie-Nudeln



Brokkoli



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



Thai-Basilikum



Sojasprossen



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Grünes Laos Curry



Erdnüsse

25 [35] Min.

45 [50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Ein bunter Teller macht doch gleich gute Laune. Umso besser, dass diese Nudelpfanne auch noch extrem lecker schmeckt. Typisch thailändisch finden sich hier alle möglichen Gemüsearten von Karotte über Paprika bis hin zu Brokkoli. Also Vitamine pur! Kokosmilch und Erdnussbutter bringen den fernöstlichen Flair. Unser Tipp: Genieß die Pfanne mit ein paar Stäbchen.

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, **1 großen Topf** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZERKLEINERN

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Pfanne umfüllen.



## 2 GEMÜSE GAREN

**Brokkoli** in kleine Röschen teilen. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in kleine Würfel schneiden. **Karotte** schälen und in dünne Stifte schneiden. Alles in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 3 WÄHRENDESSEN

**Knoblauch** abziehen. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden, weißen Teil in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Blätter des **Thai-Basilikums** abzupfen und in feine Streifen schneiden. **Sojasprossen** in den Gareinsatz geben, waschen und abtropfen lassen. Zerkleinerte **Erdnüsse** in der Pfanne rösten, bis sie fein duften. Dann in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 MIE-NUDELN GAREN

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser** zum Kochen bringen, **salzen** und **Mie-Nudeln** darin 3 – 5 Min. bissfest garen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 CREMIGE SOSSE ZUBEREITEN

Varoma absetzen und warm halten. Mixtopf leeren. **Knoblauch** und **weiße Frühlingszwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 10 g [15 g] **ÖL** zugeben, **2 Min. [3 Min.]/120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 5 g [10 g] **Essig**, **Laos Curry** und 5 g [10 g] **Zucker** zugeben, **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen.



## 6 ANRICHTEN

Varoma-**Gemüse** in eine große Schüssel füllen, **Mie-Nudeln** durch den Varoma-Behälter abgießen und zum **Gemüse** geben. Cremige **Soße** zugeben und alles gut vermengen. Dann auf Teller verteilen, mit gerösteten **Erdnüssen** und **Basilikumstreifen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Brokkoli DE	1 (klein)	1
rote Paprika NL	1	2
Frühlingszwiebel DE	2	4
Knoblauchzehe CN	½	1
Karotte NL	1	2
Thai-Basilikum	10 g	20 g
Sojasprossen	25 g	50 g
Mie-Nudeln 1)	250 g	500 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Erdnussbutter 8)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Grünes Laos Curry 15)	2 g	4 g
Erdnüsse 8) 15)	10 g	20 g

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Essig\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	722 kJ/172 kcal	3657 kJ/872 kcal
Fett	7 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	22 g	109 g
– davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	6 g	29 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 8) Erdnüsse  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, CN: China, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!