



CREMIGE THAI-NUDEL-PFANNE

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



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Karotte



Thai-Basilikum



Sojasprossen



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasaße



Grünes Laos Curry



Erdnüsse

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

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 **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne (Wok)** und **1 kleine Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Brokkoli in kleine Röschen teilen. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** getrennt in weiße und grüne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Karotte** schälen und in dünne Stifte schneiden. Blätter des **Thai-Basilikums** abzupfen und in Streifen schneiden. **Sojasprossen** in einem Sieb abtropfen lassen.



4 REISPFANNE VOLLENDEN

In einer großen Pfanne (oder einem Wok) ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Gemüse** (nur weiße **Frühlingszwiebelringe**) zufügen und ca. 3 Min. anbraten. Mit **Kokosmilchsoße** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen. Dann **Mie-Nudeln** unterheben und alles zusammen ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.



2 MIE-NUDELN ZUBEREITEN

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser** zum Kochen bringen, **salzen** und **Mie-Nudeln** darin 3 – 5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5 ERDNÜSSE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Erdnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und grob hacken.



3 FÜR DIE KOKOSSOSSE

In einer kleinen Schüssel **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL [1 EL] **Essig**, **Knoblauch**, **Laos Curry** und 1 TL [1 EL] **Zucker** glatt rühren.



6 ANRICHTEN

Thai-Nudel-Pfanne auf tiefe Teller verteilen, mit **Erdnüssen**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen!

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Brokkoli DE	1 (klein)	1
rote Paprika NL	1	2
Frühlingszwiebel DE	2	4
Knoblauchzehen 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*, Essig*, Zucker*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

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