

GEMÜSE-VOLLKORNNUDEL-PFANNE

mit Pak Choi, gerösteten Nüssen und Shisokresse



HELLO SHISOKRESSE

Bei uns noch recht unbekannt,
in China und Japan
alltägliches Küchenkraut.
Dort gibt es Shiso-Senf, -Sushi und -Pesto.



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Zitronengras



roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



Shisokresse



Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

„Bunt, gesund und **vegan**“ lautet heute Dein Motto? Dann haben wir das perfekte Rezept für Dich, das mit jeder Menge Gemüse und dem würzig-frischen Flair aus Asien für gute Laune sorgt! Die leichte Schärfe des Chilis, kombiniert mit aromatischem Zitronengras und herzhaften Vollkornspaghetti, zaubert Dir mehr als ein Lächeln ins Gesicht. Dazu ist ein angenehm voller Magen garantiert. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und Hälften nochmals vierteln.

Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** schälen und reiben.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne **Öl*** erhitzen, geriebenen **Knoblauch**, **Chiliringe** (**scharf!**), nach Geschmack geriebenen **Ingwer** und **Zitronengras** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Zucchiniwürfel zugeben und 2 – 3 Min. braten.

Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak-Choi-Achtel** und **Koriander/Kumin** zugeben und alles 7 – 8 Min. weiterköcheln lassen.



2 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Vollkornspaghetti** zugeben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr Spaghetti mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit dein Gericht schön ausgewogen bleibt.



5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

Anschließend **Zitronengras** entfernen.

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, zur **Gemüsepfanne** geben und mit **Sojasoße** abschmecken.

Alles noch einmal in der Pfanne erwärmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Shisokresse vom Wurzelballen trennen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** kurz anrösten, bis sie duften.

Anschließend **Erdnüsse** und **Sesam** herausnehmen und beiseitestellen.

Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



6 ANRICHTEN

Vollkornspaghetti mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **Sesam**, **Erdnüssen** und **Shisokresse** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Zucchini ES	2	3	4
roter Chili ES NL BE	½ ☉	¾ ☉	1
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☉	188 g ☉	250 g
Erdnüsse 5) 15)	10 g	15 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	15 g	20 g
Zitronengras MA TH	1	2 (klein)	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Koriander/Kumin 15)	2 g	3 g ☉	4 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml	80 ml
Shisokresse	20 g	30 g ☉	40 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	488 kJ/117 kcal	2697 kJ/646 kcal
Fett	7 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	10 g	55 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 6) Soja 11) Sesam 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko, NL: Niederlande, TH: Thailand

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

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

Guten Appetit!