

GEMÜSE-VOLLKORNNUDEL-PFANNE

mit Pak Choi, gerösteten Nüssen und roter Kresse



HELLO PAK CHOI

Weil Pak Choi zu exotisch klingt, wurde bei seiner Ersteinfuhr erst einmal ein deutscher Spitzname für ihn erfunden: „Chinesischer Senfkohl“.



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Zitronengras



roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



rote Kresse



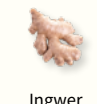
Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung 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.

Anschließend **Zitronengras** entfernen.



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

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.

Rote Kresse vom Wurzelballen trennen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Sesam** kurz anrösten, bis er duftet.

Anschließend 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 **roter Kresse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Zucchini BE ES	2 (klein)	2	2
roter Chili ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☞	188 g ☞	250 g
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Zitronengras MA	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Koriander/Kumin	2 g	3 g ☞	4 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
rote Kresse	20 g	40 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	489 kJ/117 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	7 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	10 g	55 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **8)** Sesam **9)** Erdnüsse **10)** Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **MA:** Marokko

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

Guten Appetit!