



GEMÜSE-VOLLKORNNUDEL-TOPF

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



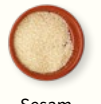
roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



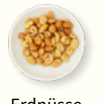
rote Kresse



Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer

15 [20|20] Min.

30 [30|30] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

"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.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZUCCHINI & ZITRONENGRAS

Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen und in den Varoma-Behälter legen. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und ebenfalls in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen (siehe **★TIPP**). **Knoblauch**, **Chilistücke** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Koriander/Kumin**, **Sojasoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** garen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und Hälften nochmals vierteln, sodass breite Streifen entstehen. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe anrösten, bis er leicht gebräunt ist. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. **Rote Kresse** vom Wurzelballen trennen. **Spaghetti** durch den Gareinsatz abgießen und zurück in den Topf geben.



3 SPAGHETTI GAREN

Vollkornspaghetti ins kochende **Wasser** geben und 8 – 10 Min. bissfest garen. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Zucchini** durchmischen und **Pak-Choi-Stücke** über den **Zucchiniwürfeln** verteilen. Varoma-Behälter wieder verschließen, aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



6 ANRICHTEN

Zitronengras aus dem Varoma entfernen. **Varomagemüse** und **Kokossoße** zu den **Vollkornspaghetti** geben und alles gut vermengen. Auf tiefe Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam**, **Erdnüssen** und **Kresse** bestreuen und genießen.

★TIPP: Der Mixtopf ist nach dem Varomagaren noch zu heiß, um gleich wieder zerkleinern zu können. Spüle ihn daher mit kaltem Wasser ab und trockne ihn.

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
Wasser*		350 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.

! 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. 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

URSPRUNGSLÄNDER

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

f i y p #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