



KNACKIGE GEMÜSEPFANNE

mit Sobanudeln und Shanghai-Pak-Choi



HELLO SOBANUDELN

In Japan ist das Schlürfen der langen Sobanudeln nicht nur erlaubt, es ist sogar erwünscht. Andernfalls denkt man, dass das Essen nicht schmeckt.



Shanghai-Pak-Choi



Sobanudeln



gelbe Paprika



Schwarzkümmel



braune Champignons



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Sojasoße

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Praktisch, praktisch: Unsere knackige Gemüsepfanne ist ein Rezept, das Du super vorkochen und am nächsten Tag mit ins Büro nehmen kannst! Durch die Sobanudeln und den Shanghai-Pak-Choi entführen wir Dich in die bunte und gesunde Küche Asiens. Ein weiteres Plus: Der hohe Gehalt an **Ballaststoffen** wird Dich lange satt und zufrieden machen. Genieße die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht. **Ingwer** schälen und klein hacken.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Sobanudeln** zuzufügen und 3 - 5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr Sobanudeln mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge an Nudeln, damit Deine Pfanne schön cremig und ausgewogen bleibt.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Knoblauch** hineinpressen. **Ingwer**, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles 1 Min. anbraten. **Pak-Choi-Viertel**, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** hinzufügen und für ca. 5 Min mitbraten. Anschließend mit **Sojasoße**, **Honig*** und **Kokosmilch** ablöschen und alles verrühren.



5 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Sobanudel-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Shanghai-Pak-Choi ES	2	3	4
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Frühlingszwiebel IT	1	2 (klein)	2
Zitronengras MA	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Sobanudeln 1)	150 g ☞	225 g ☞	300 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml ☞	80 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Schwarzkümmel 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 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. 500 g)
Brennwert	473 kJ/114 kcal	2286 kJ/548 kcal
Fett	5 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	66 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, IT: Italien, MA: Marokko

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!