

Milde Chilinudeln mit Hähnchengeschnetzeltem in cremig-süßer Kokossoße, getoppt mit Erdnüssen

Family Zeit sparen 15 Minuten • 4144 kJ/990 kcal • Tag 3 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Hähnchengeschnetzeltes



Knoblauchzehe



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Hühnerbrühe



Chili-Nudeln



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



geröstete Erdnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-----------------|---------|--------|
| Hähnchengeschnetzeltes | 250 g | 375 g | 500 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| rote Paprika DE | 1 | 2 | 2 |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 2 | 3 | 3 |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| Hühnerbrühe | 6 g | 8 g | 12 g |
| Chili-Nudeln 15) | 200 g | 300 g** | 400 g |
| Limette, gewachst VN | 1 | 1 | 1 |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 75 g | 100 g | 150 g |
| geröstete Erdnüsse 1) | 40 g | 40 g | 80 g |
| Öl*, Wasser* | Angaben im Text | | |
| 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 723 kJ/173 kcal | 4144 kJ/990 kcal |
| Fett | 6,49 g | 37,24 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,08 g | 17,65 g |
| Kohlenhydrate | 16,61 g | 95,24 g |
| – davon Zucker | 6,02 g | 34,50 g |
| Eiweiß | 7,20 g | 41,31 g |
| Salz | 0,647 g | 3,709 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam

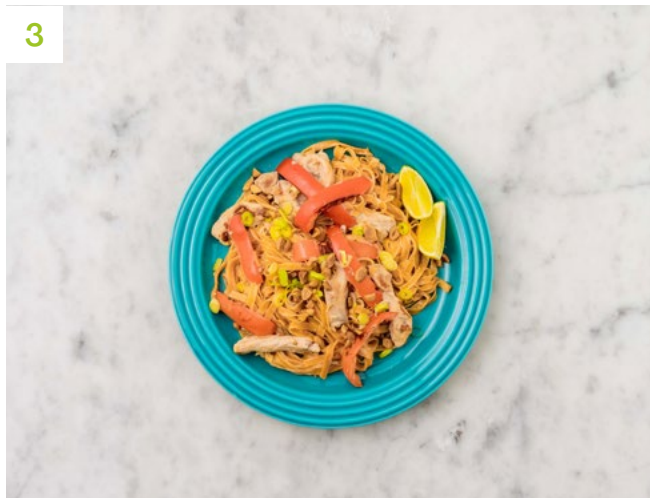
1



2



3



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk herausschneiden und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Chilinudeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** übergießen und 5 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfleisch**, **Knoblauch**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Kokosmilch, **Brühepulver**, **Sweet-Chili-Soße** und 75 ml [150 ml | 150 ml] **Wasser*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Limette heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

Fertigstellen

Chilinudeln in die Pfanne geben und untermischen.

Alles mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nudelpfanne auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** toppen und sofort genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

