

Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms

dazu scharfes Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 799 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



milde Chiliflocken



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasoße



Balsamico-Crème



geröstete Erdnüsse



Schwarzkümmel



Karotte



Frühlingszwiebel



Austernpilze



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
milde Chiliflocken	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Austernpilze	200 g	300 g	400 g
Öl*	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. 470 g)
Brennwert	717 kJ/171 kcal	3345 kJ/799 kcal
Fett	6,19 g	28,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	3,51 g
Kohlenhydrate	20,95 g	97,75 g
– davon Zucker	6,86 g	31,98 g
Eiweiß	3,45 g	16,08 g
Salz	0,925 g	4,313 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien PE: Peru CN: China



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten schälen, längs halbieren und diagonal 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken.

Austernpilze zum Stiel hin in etwa 1 cm breite Streifen zupfen.



2 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* erhitzen und darin den weißen Teil der

Frühlingszwiebeln, Karotten und **Austernpilze** für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und nach der Kochzeit aus der Pfanne nehmen.



3 Chili-Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Chili-Nudeln hinzufügen, Topf vom Herd nehmen und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben. **Chili-Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



4 In der Zwischenzeit

2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Knoblauch, Ingwer** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Chiliflocken** für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie anfangen, zu duften.

Tipp: *Knoblauch kann sehr schnell anbrennen, achte daher besonders auf die Temperatur.*



5 Soße vollenden

Pfanneninhalte mit **Balsamico-Crème, Agavendicksaft** und **Sojasoße** ablöschen.

Gegartes **Gemüse** sowie **Chili-Nudeln** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



6 Anrichten

Chili-Nudeln auf Tellern verteilen und mit **Erdnüssen** und **Schwarzkümmel** toppen.

Wenn Du es etwas schärfer magst, kannst Du die restlichen **Chiliflocken** drüberstreuen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

