

Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms

dazu scharfes Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

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*, 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. 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



Gemüse vorbereiten

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.

Ingwer schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.



Für die Soße

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Karotten** und die Hälfte der **Chiliflocken** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Balsamico-Crème, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Chili-Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel 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 den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



Austernpilze braten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Austernpilze** darin für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zu den **Chilinudeln** in den Topf geben.



Chili-Nudeln vollenden

Nach der Kochzeit **Gemüse** aus dem Mixtopf und gebratenen **Austernpilzen** zu den **Chilinudeln** geben und gut vermischen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, 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 Schärfegrad 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!

