



Nudelpfanne mit Zitronengras,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas klopfen.



Bali-Nudeln



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne und ist außerdem freundlich bei den Zubereitungszeiten. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Bali-Nudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** andrücken, jedoch nicht durchschneiden.



4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße** und **Kokosmilch** ablöschen und mit **Honig** würzen.



2 NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und **Bali-Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Anschließend **Nudeln** in einem Sieb abtropfen lassen.



5 PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut miteinander vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SESAM RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach herausnehmen und beiseitestellen.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
rote Paprika NL BE	1	2 (klein)	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Zitronengras MA	1	1½ ☞	2
Bali-Nudeln 1) 15)	200 g	300 g ☞	400 g
Sesam 11) 15)	20 g	30 g ☞	40 g
Sesamöl 11)	20 ml	30 ml ☞	40 ml
Sojasoße 1) 6)	40 ml	60 ml ☞	80 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
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. 550 g)
Brennwert	696 kJ/167 kcal	3650 kJ/874 kcal
Fett	9 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	16 g	84 g
- davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	3 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen **6)** Soja **11)** Sesam **15)** kann Spuren von Ei, Erdnüssen, Soja und Schalenfrüchten enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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!

2018 | KW 17 | 7

