



SOBANUDEL-GEMÜSE-PFANNE

mit knackigem Pak Choi und Zitronengras



HELLO SOBANUDEL

Sobanudeln sind dünne Buchweizennudeln, die traditionell in der japanischen Küche genossen werden.



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sobanudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Schwarzkümmel



Ingwer

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Heute entführen wir Dich in die bunte und gesunde Küche Asiens – da darf das grüne Wundergemüse Pak Choi natürlich nicht fehlen. Genieße die geschmackliche Reise durch Asien! Auch als Lunch im Büro ist die Sobanudel-Gemüse-Pfanne super geeignet. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf** und ein **Sieb**. Entdecke die **Sobanudel-Gemüse-Pfanne**.



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** zufügen und 3 - 5 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4 WÄHRENDEDESSEN

in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **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, 1 TL [1 EL] 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	4P
Shanghai-Pak-Choi <small>NL</small>	2	4
gelbe Paprika <small>NL</small>	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Knoblauchzehe <small>CH</small>	½	1
Frühlingszwiebel <small>DE</small>	1	2
Zitronengras (Stange) <small>TH</small>	½	1
Ingwer <small>CH</small>	20 g	40 g
Sobanudeln <small>1)</small>	150 g	300 g
Sojasoße <small>1) 6)</small>	40 ml	80 ml
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Schwarzkümmel <small>15)</small>	1 g	2 g
Salz*, Honig*, Pfeffer*		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 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. 600 g)
Brennwert	557 kJ/134 kcal	3403 kJ/815 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	19 g	114 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CH: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande, TH: Thailand

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!