



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW30  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Thai-Nudelpfanne mit grünem Gemüse und crunchy Erdnuss-Soße

Grünes Gemüse ist heute der Star auf Deinem Teller und das völlig zu Recht: Es schützt deine Zellen und fördert deinen Stoffwechsel, dazu ist es eine der besten Quellen für Magnesium, Calcium und Eisen. Heute heißt es also: Bühne frei für alles Grüne in einer leckeren Thai-Kombination.



30 min.



Stufe 2



Reisbandnudeln



Brokkoli



Zucchini



Erdnüsse



Erdnussbutter



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Knoblauch



Ingwer



Limette



Kokosmilch

| Zutaten in Deiner Box ..... | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Brokkoli                    | 250 g            | 500 g            |
| Zucchini                    | 1                | 2                |
| Frühlingszwiebel            | 2                | 4                |
| Knoblauch                   | 1/8 ⊕            | 1/4 ⊕            |
| Ingwer                      | 1                | 1                |
| Limette                     | 1/2 ⊕            | 1                |
| Erdnüsse 5) 15)             | 25 g             | 50 g             |
| Kokosmilch                  | 250 ml           | 500 ml           |
| Sojasoße 1) 6)              | 30 ml            | 60 ml            |
| Erdnussbutter 5)            | 30 g             | 60 g             |
| Reisbandnudeln              | 200 g ⊕          | 400 g            |

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Öl, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Knoblauchpresse, kleine Schüssel, großer Topf, Sieb, große Pfanne

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse  
6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 796 kcal  
Kohlenhydrate: 68 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 28 g  
Ballaststoffe: 16 g



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst** und **Gemüse** waschen und putzen.

**1** Brokkoli in feine Röschen aufteilen. **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Röllchen schneiden. **Knoblauch** abziehen, ein ca. 1 cm großes Stück **Ingwer** schälen und sehr klein schneiden. **Limette** entsaften. **Erdnüsse** grob hacken.



**2** Für die **Soße:** **Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen, mit **Kokosmilch**, **Ingwer**, **Sojasoße** und **Erdnussbutter** gründlich vermischen.

**3** Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Reisnudeln** darin ca. 2 Min. bissfest garen. Anschließend vom Herd nehmen, in ein Sieb abgießen und warmhalten.



**4** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** stark erhitzen, **Brokkoliröschen** und **Zuchinischeiben** zugeben und für 3 – 6 Min. anbraten. Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Alles mit **Kokos-Erdnuss-Soße** ablöschen und ca. 2 Min. weiter einköcheln lassen.

**5** **Reisbandnudeln** in die **Gemüse-Soße** geben, noch ca. 1 Min. weiterköcheln. Dann Pfanne vom Herd nehmen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken.



**6** **Grüne Thai-Nudelpfanne** auf Tellern verteilen, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen und – am besten mit Stäbchen – genießen.

**Tipp:** Die restliche Menge Ingwer klein schneiden, mit Salz vermischen und trocken lassen. So kannst Du asiatische Gerichte einfach aufpeppen.