



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.