



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Sesam-Lotuswurzelpfanne auf Glasnudeln

Bei diesem Gericht haben wir uns etwas besonders Feines für euch ausgedacht. Die Lotuswurzeln sind eine richtige Besonderheit und trumpfen nicht nur geschmacklich auf, sondern verzaubern mit ihrem Aussehen euren Teller zu einem exotischen Erlebnis.



40 min.



Stufe 2



scharf



Lotuswurzeln



Ingwer



Knoblauch



rote Chilischote



Karotte



Frühlingszwiebeln



Sesam



Sojasaße



Vermicelli

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Lotuswurzel	1-2	2-3
Ingwer	5 g	10 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
rote Chilischote	1/2	1
Karotte	2	4
Frühlingszwiebeln	2	4
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Vermicelli	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **6)** Soja
11) Sesam **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 556 kcal
Kohlenhydrate: 87 g,
Fett: 19 g, Eiweiß: 10 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben

Zucker, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne oder Wok, Topf



1 Lotuswurzel schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schale vom Ingwer mithilfe eines Löffels abkratzen, dann Ingwer fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. Karotte waschen, schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, welches Grün entfernen und grob hacken.



2 Sesam in einer großen Pfanne (wenn vorhanden Wok) ohne Fett rösten, bis er duftet, anschließend beiseitelegen.



3 2 EL Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Lotuswurzel in einer Schicht zugeben und braten, bis die Farbe sich ändert, dann wenden und ca. 2 weitere Min. braten.

4 Karotte, Chili, Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 4 weitere Min. braten. Sojasoße, 1/2 TL Zucker, Sesam und 1 EL Wasser zugeben und alles zusammen 3 Min. kochen.



5 Vermicelli 2 Min. in einem Topf in kochendem Wasser einweichen, dann abgießen, abtropfen lassen und auf Tellern verteilen.

6 Lotuswurzel-Pfanne darauf anrichten und genießen!