



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.st | kundenservice@hellofresh.at



KW 19 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Fernweh auf dem Teller:

Thai-Nudel-Pfanne mit cremiger Kokosmilch-Soße

Wer an Asien denkt, denkt meist an Reis, dabei sind die Mie-Nudeln mindestens genauso lecker. Dazu kommen noch typisch asiatische Zutaten und die passenden Gewürze. Und natürlich das Thai-Basilikum, für den perfekten Geschmack Asiens in Deiner Küche. Kõr hâi jà-rern aa-hään!



30 min.



Stufe 2



Zuckerschoten



Gelbe Paprika



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Gelbe Karotte



Karotte



Thai-Basilikum



Sojasprossen



Mie-Nudeln



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Gewürzmischung



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zuckerschoten	100 g	200 g
Gelbe Paprika	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch	1/8	1/4
Gelbe Karotte, Karotte	1	2
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Sojasprossen, Sojasoße 1) 6)	20 g	40 g
Mie-Nudeln 1)	125 g	250 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Erdnüsse 5)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 680 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, 2 Siebe, Schüssel, große Pfanne oder Wok, kleine Pfanne

1



1 Zuckerschoten putzen und in feine Scheiben schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen, getrennt in weiße und grüne Röllchen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. **Thai-Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden. **Sojasprossen** waschen und abtropfen lassen.

2



2 Mie-Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Für die Kokosmilch-Soße: In einer Schüssel **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, 1 TL **Essig**, **Knoblauch**, **Gewürze** und 1 TL **Zucker** mit einem Schneebesen glatt rühren.

3



4 In einer großen Pfanne (oder einem Wok) ½ EL **Öl** erhitzen. **Gemüse** (nur weißen Teil der Frühlingszwiebeln) zugeben, ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Kokosmilch-Soße** ablöschen, ca. 1 Min. einkochen lassen. Dann **Mie-Nudeln** zugeben und alles zusammen ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit: In einer Pfanne **Erdnüsse** ohne Zugabe von Fett leicht anbraten, bis sie anfangen zu duften, dann grob hacken.

5



6 **Thai-Nudelpfanne** auf Tellern verteilen und mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und Basilikum garniert genießen!