



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 45 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de kundenservice@hellowfresh.de

## Lo-Mein-Nudelpfanne

mit buntem Gemüse

Alles kleinschneiden und am Ende alles zusammen im Wok haben = Eintopf auf asiatisch. So spart man sich auch das Messer, da ja alles bereits in mundgerechte Stücke geschnitten ist. Ist praktisch, schmeckt und ist viel schneller gegessen, als es gekocht wurde. Lass Dir Zeit beim Essen!



25 min.



Stufe 2



Knoblauch



Champignons, braun



Paprika, rot



Karotte



Bohnen



Spinat



Ingwer



Sojasoße



Sesam



Mie-Nudeln

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Knoblauch 	1/8	1/4
Champignons, braun	300 g	600 g
Paprika, rot	1	2
Karotte	1	2
Bohnen, grün	100 g	200 g
Spinat	150 g	300 g
Ingwer	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Sesam 11)	10 g	20 g
Mie-Nudeln 1)	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: 621 kcal  
Kohlenhydrate: 87 g  
Fett: 17 g, Eiweiß: 23 g  
Ballaststoffe: 12 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
Zucker, (Weißwein-)Essig, Salz, Öl  
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
Sieb (2), Gemüsereibe, großer Topf, große Pfanne oder Wok



**1** Knoblauch  abziehen und fein hacken. **Champignons** säubern und in feine Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. **Karotte** waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden und in feine Stücke schneiden. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis er duftet.



**3** Für die Soße: **Ingwerschale** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. In einer Schüssel **Ingwer** mit **Sojasoße**, **Sesam**, **2 EL Öl**, **1 TL Zucker**, **1 TL Essig** und **2 EL Wasser** verrühren.

**4** In einem großen Topf **Mie-Nudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



**5** In einer großen Pfanne (oder Wok) **1 EL Öl** erhitzen. **Knoblauch**, **Champignons**, **Paprika**, **Bohnen** und **Karotte** zugeben und **3–4 Min.** bei starker Hitze anbraten. **Spinat** zugeben und in **1–2 Min.** zerfallen lassen.

**6** **Mie-Nudeln** zugeben und mit der **Soße** ablöschen. Alles zusammen eine letzte Min. weiter köcheln lassen.

**6** **Lo Mein-Nudelpfanne** auf Tellern verteilen und genießen!



**Tipp:** Probiert es doch auch einmal mit Stäbchen!