

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen
Kirschtomaten	100 g	200 g
Limette	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Karotte	1	2
Paprika, rot	1	2
Spitzkohl (Kopf)	1/2	1
Champignons	150 g	300 g
Knoblauch	1/8	1/4
Sweet Chili-Soße 15)	40 ml	80 ml
Buchweizen-Nudeln 15)	150 g	300 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 547 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 11 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 16 g

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

(Weißwein-)Essig, Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, großer Topf, große Pfanne oder Wok, Sieb



1 **Kirschtomaten** waschen und vierteln. **Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Karotte** schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder grob raspeln. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. **Champignons** putzen und in feine Scheiben schneiden. Äußere Schicht und harten, inneren Strunk vom **Spitzkohl** entfernen, dann in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



2 In einer Schüssel **Kirschtomaten** mit **Sweet Chili-Soße**, **Limettenabrieb** und **-saft** sowie ½ EL **Essig** gründlich miteinander mischen. **Tomaten** dabei leicht zerquetschen.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Buchweizen-Nudeln** zufügen und 5-7 Min. bissfest garen.



4 In der Zwischenzeit: In einer großen Pfanne oder Wok 1 EL **Olivenöl** erhitzen. Nacheinander **Zwiebel**, **Karotte**, **Paprika** und **Champignons** zufügen und ca. 5 Min. anbraten. **Spitzkohl** und **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. alles zusammen weiterbraten.

5 **Nudeln** nach Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich bei schwacher Hitze zurück in den Topf geben. **Wok-Gemüse** und **Sweet-Chili-Tomaten** zufügen und alles gründlich miteinander vermengen. Noch ca. 1 Min. unter Rühren gut durchwärmen lassen, evtl. mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

7 Nudelpfanne mit **Spitzkohl-Sweet-Chili-Soße** auf tiefen Tellern verteilen, mit ein wenig **Koriander** bestreuen und genießen!