







Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW 01 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf       

2016

Soba-Nudelpfanne

mit Spitzkohl

■ Buchweizen eignet sich gemahlen prima als Pfannkuchen und im Ganzen wunderbar als Alternative zu Reis. Es gibt aber auch leckere Nudeln aus Buchweizen, und genau die kommen heute zusammen mit jeder Menge Gemüse auf Deinen Tisch. Genieß das nussige Aroma und das frische Gemüse!

 45 min.

 Stufe 3



Kirschtomaten



Limette



Zwiebel, rot



Karotte



Paprika, rot



Spitzkohl



Champignons



Knoblauch



Sweet Chili-Soße



Buchweizen-Nudeln



Koriander

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)

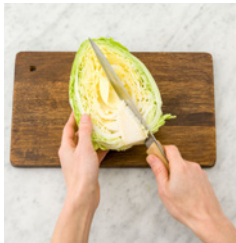
(Weißwein-)Essig, Salz, Olivenöl, Pfeffer

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!