



Leichter kochen,
besser essen!



KW 09 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf    

2015

hellowfresh.de kundenservice@hellowfresh.de

Asiatische Chili-Nudeln mit Zitronengras und viel Gemüse

Für die besondere Würze sorgen bei dieser Gemüsepfanne nicht nur das Zitronengras und der Ingwer, sondern auch die leicht scharfen Chilinudeln. Abgerundet wird die Komposition mit Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Knoblauch



Paprika, rot



Champignons



Chili-Nudeln



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebeln	2	4
Zitronengras	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Paprika, rot	1	2
Champignons	150 g	300 g
Chili-Nudeln 1)	200 g	400 g
Sesam 11)	20 g	40 g
Sojasoße (Tüte) 6)	30 ml	60 ml
Kokosmilch (Dose)	150 ml	300 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja

11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 746 kcal

Kohlenhydrate: 96 g

Fett: 21 g, Eiweiß: 38 g

Ballaststoffe: 8 g

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

Öl, Honig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, großer Topf, Sieb, große Pfanne, Küchenpapier



1 Frühlingszwiebeln und Zitronengras waschen und in feine Röllchen schneiden. Schale vom Ingwer mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann klein schneiden. Knoblauch pressen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.



2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser erwärmen, Chili-Nudeln darin ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne Sesam ohne Fettzugabe rösten, bis er fein duftet. Dann herausnehmen und beiseite stellen.



4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1–2 EL Öl darin erhitzen. Frühlingszwiebeln, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch ca. 1–2 Min. darin andünsten. Paprika und Champignons zufügen und ca. 3–5 Min. anbraten. Sojasoße, Kokosmilch und 1 TL Honig unterrühren.

5 Chili-Nudeln in die Gemüsepfanne geben und alles gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Chili-Nudelpfanne auf tiefen Teller verteilen, gerösteten Sesam darüber streuen und genießen!

