

Scharfe Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße mit Champignons und Paprika

Vegan 25 – 35 Minuten • 816 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



Champignons



Paprika multicolor



Zitronengras



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor	1	2	2
Zitronengras MA	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,43 g	81,14 g
– davon Zucker	4,57 g	21,26 g
Eiweiß	2,34 g	10,89 g
Salz	0,671 g	3,124 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken, sodass es leicht aufplatzt.



2 Chilinudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen***.

Chilinudeln darin ca. 5 Min. garziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



3 Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und **geriebenen Ingwer** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



4 Gemüse braten

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen.



5 Pfanne mischen

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen.



6 Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilinudeln

Diese Chilinudeln werden ihrem Namen gerecht und bringen Schärfe in Dein Gericht.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

