

Scharfe Chilinudeln mit Erdnuss-Kokos-Soße

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan | One-Pot-Gericht | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 859 kcal • Tag 5 kochen

26



Chili-Nudeln



Chinakohl



kleine Salatgurke



Radieschen



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sesamöl



Sojasoße



milder Chili-Mix



Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Essig*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Pürrierstab, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15	200 g	300 g**	400 g
Chinakohl DE	400 g	650 g	800 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	25 g	50 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g

**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. 800 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3592 kJ/859 kcal
Fett	5,26 g	41,81 g
– davon ges. Fettsäuren	2,86 g	22,75 g
Kohlenhydrate	9,92 g	78,91 g
– davon Zucker	1,84 g	14,66 g
Eiweiß	1,87 g	14,88 g
Salz	0,350 g	2,781 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: 1) Erdnüsse 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 IT: Italien ES: Spanien



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Gurke längs halbieren und in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

Chinakohl halbieren, vom Strunk befreien und in 3 - 4 cm Spalten schneiden.

Radieschen vierteln.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne die Hälfte vom **Sesamöl** erhitzen. **Chinakohl**, **Radieschen**, die Hälfte vom **Knoblauch** und die Hälfte vom **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) 1 - 2 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Zucker*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Chilinudeln garen

In dieselbe große Pfanne 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und **Chilinudeln** (**Achtung: scharf!**) darin ca. 4 - 5 Min. gar ziehen lassen, dabei regelmäßig umrühren.

Tipps: Die Chilinudeln sollten gar gekocht sein, wenn das Wasser komplett verkocht ist.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser***, **Erdnussbutter**, **Sojasauce**, **Kokosmilch**, restlichen **Knoblauch**, restlichen **Chili-Mix** und restliches **Sesamöl** mithilfe eines Pürrierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.

Soße mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gurkensalat zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Gurkenstifte** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Erdnuss-Knoblauchsoße** marinieren und beiseite stellen.

Erdnüsse grob hacken.



Anrichten

Restliche **Erdnuss-Knoblauchsoße** zu den **Chilinudeln** geben und gut untermischen.

Angebratenes **Gemüse** zugeben und unterheben.

Nudelpfanne auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** toppen und mit marinierten **Gurken** 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>

