

Thai Basil Noodles und grüne Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Zeit Sparen | Klimaheld | Vegetarisch | 15 – 25 Minuten • 672 kcal • Tag 5 kochen



Chili-Nudeln



Buschbohnen



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Agavendicksaft



milder Chili-Mix



Erdnüsse, gesalzen



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Gemüsereibe, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 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. 330 g)
Brennwert	851 kJ/203 kcal	2813 kJ/672 kcal
Fett	5,5 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	2,2 g
Kohlenhydrate	27,5 g	90,8 g
– davon Zucker	8,7 g	28,9 g
Eiweiß	3,2 g	10,6 g
Salz	1,51 g	4,99 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand ES: Spanien



1 Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** entfernen.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.



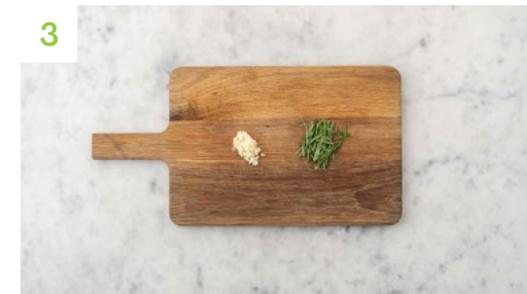
2 Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 8 Min. garen.

Chilinudeln in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben.

Bohnen und **Chilinudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kleine Vorbereitung

Blätter des **Thai-Basilikums** in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Soße vorbereiten

15 g [20 g | 30 g] **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einen hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft**, **geriebenen Ingwer** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einer **Soße** verrühren.



5 Nudeln braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Chilinudeln und **Bohnen** hinzugeben und 1 weitere Min. mit anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.

Ein Viertel des **Thai-Basilikums** dazugeben und 30 Sek. köcheln lassen.



6 Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**), restlichem **Thai-Basilikum** und gerösteten **Erdnüssen** toppen.

Guten Appetit!

Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

