

Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan 20 – 30 Minuten • 1135 kcal • Tag 3 kochen

33



Fettuccine



Paprika multicolor



Babypinac



rote Chilischote



Limette, ungewachst



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Gemüsebrühpulver



Zwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

2 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|----------|--------|
| Fettuccine 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| Paprika multicolor NL ES MA BE PL | 1 | 2 | 2 |
| Babypinac | 50 g | 75 g | 100 g |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Limette, ungewaschen BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| gehäckerter Knoblauch & Ingwer in Öl | 30 g | 45 g** | 60 g |
| Kokosmilch | 250 ml | 430 ml | 500 ml |
| Erdnussbutter 1) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Madras-Curry-Pulver 9) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Zwiebel DE NL EG | 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. 580 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 813 kJ/194 kcal | 4748 kJ/1135 kcal |
| Fett | 10 g | 58,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,4 g | 25,7 g |
| Kohlenhydrate | 20,1 g | 117,2 g |
| – davon Zucker | 3,5 g | 20,2 g |
| Eiweiß | 5,5 g | 32 g |
| Salz | 0,28 g | 1,64 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten



1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser*** füllen, 1,5 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen.

Pasta hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



2 Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Limette vierteln.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.



3 Erdnüsse kandieren

Einen zweiten großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Erdnüsse, die Hälfte des **Chilis**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



4 Soße ansetzen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in demselben Topf erhitzen.

Knoblauch-Ingwer-Mix, **Zwiebel** und restlichen **Chili** darin 1 Min. anbraten.

Madras-Curry-Pulver, **Gemüsebrühe** und **Erdnussbutter** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen lassen.



5 Soße vollenden

Paprikastreifen in den Topf geben und mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser*** ablöschen. Einmal gut verrühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat.

Soße 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. **Nudeln** und **Spinat** dazugeben und vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Curry Peanut Noodles auf tiefe Teller verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** garnieren. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

