

# Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

## cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan Thermomix kocht • 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



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Limette, ungewaschen <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
gehäckter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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



## Zu Beginn

**Chili** halbieren und entkernen. **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Limette** vierteln.

**Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Knoblauch-Ingwer-Mix**, **Madras-Curry-Pulver** und restlichen **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kokosmilch**, 50 g **Wasser\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Gemüsebrühe** und **Erdnussbutter** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. **Paprikastreifen** zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen die **Erdnüsse** kandieren.



## Erdnüsse kandieren

Einen kleinen 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\*** hineingeben und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Fertigstellen

**Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

**Soße** und **Spinat** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Curry Peanut Noodles** auf tiefe Tellern verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** garnieren und 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>

