Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 1132 kcal • Tag 5 kochen

6

Fettuccine

Paprika multicolor

Pak Choi

Limette, vegan

gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl

Kokosmilch

Erdnussbutter

Erdnüsse, gesalzen

Madras-Curry-Pulver

Gemüsebrühpulver

Frühlingszwiebel

milder Chili-Mix

Natürlicher Geschmack
- 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

2 großer Topf und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine **15)**	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor **NL** | **BE** | **ES**	1	2	2
Pak Choi **DE** | **ES** | **IT**	200 g	200 g	200 g
Limette, vegan **BR** | **MX** | **ES** | **CO** | **VN**	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Kokosmilch	250 ml	500 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
Frühlingszwiebel **DE** | **NL** | **MA** | **EG**	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	764 kJ/183 kcal	4737 kJ/1132 kcal
Fett	9,3 g	57,7 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	26 g
Kohlenhydrate	19,9 g	123,5 g
– davon Zucker	3,3 g	20,2 g
Eiweiß	5,2 g	32,1 g
Salz	0,65 g	4,02 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **IT:** Italien

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

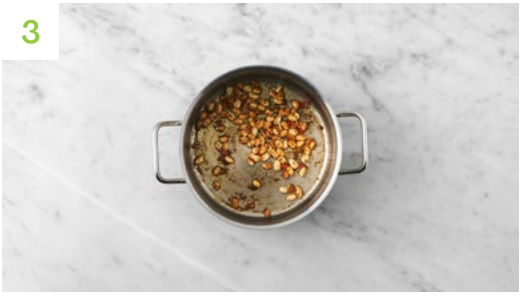
Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

3



Erdnüsse kandieren

Einen zweiten großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Erdnüsse, Hälfte vom **milden Chili-Mix**, 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, weiße **Frühlingszwiebelringe** und restlichen **milden Chili-Mix** 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 **Saft** 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 **Pak Choi** dazugeben und vermengen, bis der **Pak Choi** zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

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

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger 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