

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Ingwer-Soße mit Zuckerschoten und Karotten

Vegan 25 – 35 Minuten • 856 kcal • Tag 5 kochen



Chili-Nudeln



Karotte



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen



rote Chilischote



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



Ingwerpaste



Kaiserschoten



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	3
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Ingwerpaste	10 g	20 g	20 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 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. 500 g)
Brennwert	728 kJ/174 kcal	3583 kJ/856 kcal
Fett	7,9 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,6 g	22,5 g
Kohlenhydrate	19,1 g	93,9 g
– davon Zucker	4,7 g	23 g
Eiweiß	1,7 g	8,3 g
Salz	0,57 g	2,8 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: 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 ES: Spanien

IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam

MA: Marokko EG: Ägypten



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

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

Karotte nach Belieben schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Kaiserschoten halbieren.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Chilinudeln kochen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen und kräftig **salzen***.

Chilinudeln darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Chili (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Rote 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.



Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Ingwerpaste und weiße **Frühlingszwiebelringe** dazugeben. **Knoblauch** hineinpressen und alles ca. 1 Min. anbraten.



Pfanne mischen

Nudeln und Hälfte der **Chilistreifen (Achtung: scharf!)**, in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Limettensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse braten

Karotten zufügen und 3 Min. anbraten.

Kaiserschoten zufügen und alles weitere 3 – 4 Min anbraten.

Mit **Sojasoße, Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Limettenschale, Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** unterrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und restliche **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

