

Gemüse-Gyoza auf Chili-Nudeln mit Spitzpaprika und Erdnuss-Soße

Vegan **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 967 kcal • Tag 5 kochen

26



Gemüse Gyoza



Chili-Nudeln



rote Spitzpaprika



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sesamöl



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gemüse Gyoza 11 13 15)	200 g	300 g**	400 g
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
milder Chili-Mix	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 410 g)
Brennwert	994 kJ/238 kcal	4045 kJ/967 kcal
Fett	10,2 g	41,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	5,5 g
Kohlenhydrate	25,5 g	103,7 g
– davon Zucker	5,2 g	21 g
Eiweiß	4,7 g	19,1 g
Salz	1,1 g	4,49 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 **3**) Sesamsamen **10**) Sellerie **11**) Soja **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Nudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heiße **Wasser*** in eine große Schüssel geben und kräftig **salzen***.

Chili-Nudeln (Achtung: scharf!) in das heiße **Wasser** geben, sodass sie mit **Wasser** bedeckt sind. **Nudeln** anschließend 3 – 5 Min. einweichen. Danach durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und beiseitestellen.



2 Gemüse zubereiten

Spitzpaprika in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Limette vierteln.



3 Gyoza braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika** und **Gemüse-Gyoza** darin 5 – 7 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Pfannen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



4 Soße zubereiten

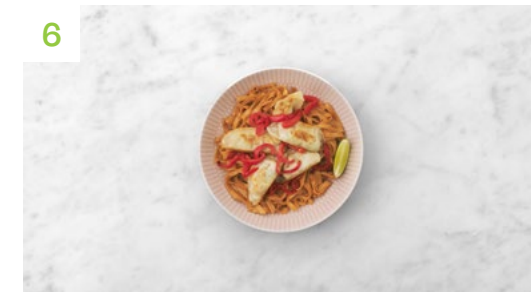
In einem hohen Rührgefäß **Sesamöl**, **Sojasoße**, **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack, **Erdnussbutter**, **Gemüsebrühpulver**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** vermengen.

Knoblauch dazupressen, kräftig mit **Pfeffer*** würzen und alles gut vermengen.



5 Chili-Nudeln anbraten

Gekochte **Chili-Nudeln** zusammen mit der vorbereiteten **Soße** in die Pfanne geben, gut vermengen und alles für 1 – 2 Min. einkochen lassen, bis die **Nudeln** glasiert sind und das meiste **Wasser** verkocht ist.



6 Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, **Gyoza** darauf verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

