



Chili-Nudel-Pfanne mit Lachsfilet

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



EXTRA
LECKERBISSEN

Hello Lachsfilet



Lachsfilet



Chili-Nudeln



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

25 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Unsere Chili-Nudel-Pfanne mit Zitronengras zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einem extra Lachsfilet in pikant-würziger Marinade wird daraus aber nochmal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Ein wenig Chili heizt den Geschmacksnerven ein, während Kokosmilch und Sojasoße die Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt abrunden. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe den **Lachs** mit **Küchenpapier** trocken..
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Knoblauch** abziehen und pressen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** andrücken, jedoch nicht durchschneiden.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, restlichen **Knoblauch**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und restlichen geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.

Paprikastreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße** und **Kokosmilch** ablöschen und mit **Honig** würzen.



2 NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und **Chili-Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend **Nudeln** in einem Sieb abtropfen lassen.

Lachsfilet mit jeweils ½ TL [¾ TL|1 TL] geriebenem **Ingwer** und **Knoblauch** marinieren und leicht **salzen***.



5 NUDELPFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut miteinander vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SESAM RÖSTEN

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

In derselben Pfanne **Öl*** erhitzen und marinierte **Lachsfilets** je Seite ca. 4 Min. braten.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen, diese auf Teller verteilen und **Lachsfilet** darauf anrichten.

Mit geröstetem **Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
rote Paprika NL BE	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Zitronengras MA	1	1	1
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	760 kJ/182 kcal	4678 kJ/1118 kcal
Fett	10 g	62 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	27 g
Kohlenhydrate	13 g	81 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	9 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Fisch 8) Sesam 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **BR:** Brasilien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MA:** Marokko, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!