



Chili-Nudel-Topf mit Lachsfilet

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



EXTRA
LECKERBISSEN

Lachsfilet



Lachsfilet



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

25 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

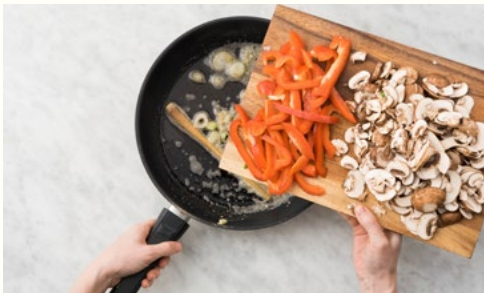
Extra Leckerbissen! Unsere Chili-Nudelpfanne mit Zitronengras zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einem extra Lachsfilet in pikant-würziger Marinade wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Ein wenig Chili heizt den Geschmacksnerven ein, während Kokosmilch und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

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.
 Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden. Jeweils ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Ingwer** und **Knoblauch** beiseitelegen.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, restlichen **Knoblauch**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und restlichen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und **Honig*** ablöschen.



2 CHILI-NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. **Lachsfilet** mit dem beiseite gestellten **Ingwer** und **Knoblauch** marinieren und leicht **salzen***.



5 PFANNE MISCHEN

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



3 FÜR DEN FISCH

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

Öl* in derselben Pfanne erhitzen und die **Lachsfilets** von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, **Lachsfilets** darauf anrichten, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Zitronengras TH MA	1	1	1
Chilnudeln 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)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 600 g)
Brennwert	790 kJ/189 kcal	4.686 kJ/1.120 kcal
Fett	10 g	61 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	28 g
Kohlenhydrate	13 g	79 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	37 g
Salz	1 g	4 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) Glutenhaltiges Getreide **6)** Fische **8)** Sesamsamen
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **TH:** Thailand **MA:** Marokko **CN:** China **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien

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!