



Chili-Nudel-Pfanne mit Welsfilet

Zitronengras, Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



EXTRA
LECKERBISEN

zartes Welsfilet



Sukower Wels



Kokos-Curry



Speisestärke



Chili-Nudeln



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

25 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Deine Chili-Nudel-Pfanne mit Zitronengras erfährt heute ein Upgrade durch ein knusprigzartes Welsfilet. So erhältst Du ein Gericht, das Dich dank eines hohen **Ballaststoff**gehalts lange satt macht! Außerdem verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chili-Nudeln bringen Dir einen Hauch von **Schärfe**, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab.

Wasche das **Gemüse** ab.

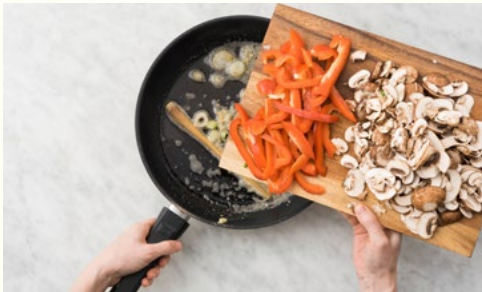
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen. 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 derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und 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.



5 PFANNE MISCHEN

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

WELS ANBRATEN

In einer zweiten großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Welsstücke** darin für 4 – 6 Min. knusprig anbraten.



3 WELS VORBEREITEN

Welsfilet in 3 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel zusammen mit **Stärke**- und **Gewürzmischung** vermengen.

SESAM RÖSTEN

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



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam**, **Welsstücke** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüber geben 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	250 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
Welsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Speisestärke	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung "Kokos-Curry"	6 g	8 g	12 g
Sesam 8)	20 g	40 g	40 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*	2 EL	3 EL	4 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. 650 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	4272 kJ/1021 kcal
Fett	7 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	84 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	6 g	37 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

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

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

#HelloFreshDE

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!