



Chili-Nudel-Topf mit Lachsfilet

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



EXTRA
LECKERBISSEN

Lachsfilet



Lachsfilet



Chilinudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

20 [30 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

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.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 kleine Pfanne**, **1 Sieb** und **1 großen Topf**.



1 LACHS MARINIEREN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel in eine kleine Schüssel umfüllen. **Lachsfilet** leicht **salzen***, mit der **Hälfte** der **Knoblauch-Ingwer-Mischung** einreiben und auf den Varoma-Einlegeboden setzen.



4 DÜNSTEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, **weiße Frühlingszwiebelringe**, restliche **Knoblauch-Ingwer-Mischung** und **Sesamöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



2 GEMÜSE & FISCH DAMPFGAREN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zitronengras** mit einem Messerrücken etwas aufklopfen und auf die **Paprikastreifen** legen. **Champignons** in Scheiben schneiden und zugeben. Einlegeboden in den Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **22 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und mit dem Rezept fortfahren.



5 SOSSE KOCHEN

Sojasoße, **Kokosmilch** und **Honig*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den Varoma-Behälter öffnen, **Zitronengras** entfernen und **Gemüse** zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.



3 CHILI-NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen. In dieser Zeit **weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Chilnudeln** ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen; ab und zu umrühren. Anschließend **Chilnudeln** durch ein Sieb abgießen und zum Warmhalten zurück in den Topf geben.



6 ANRICHTEN

Soße zu den **Chilnudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Chilnudeln** auf Teller verteilen, **Lachsfilet** darauflegen, mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
rote Paprika NL ES	1	1	2
Zitronengras TH MA	1	1	1
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Chilnudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Wasser* für Schritt 2		400 g	
Honig* für Schritt 5	5 g	10 g	10 g
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix* anpasst.

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!)

URSPRUNGLÄNDER

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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!