



# Chili-Nudel-Topf mit Zitronengras,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



## HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas aufklopfen.



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



rote Chilschote

25 [30 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne und ist außerdem freundlich bei den Zubereitungszeiten. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chilinudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

thermomix



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



**1 GEMÜSE DAMPFAREN**  
**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. **Braune Champignons** in Scheiben schneiden und zugeben. Varoma verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



**4 DÜNSTEN**  
**Knoblauch** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** 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 VORBEREITEN**  
**Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und in feine Halbringe schneiden.



**5 SOSSE KOCHEN**  
**Sojasoße**, **Kokosmilch** und **Honig\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. **Chilnudeln** ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen, ab und zu umrühren. Danach **Chilnudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Varoma-Behälter öffnen (**Vorsicht: heiß!**) und **Zitronengras** entfernen. **Gemüse** zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.



**3 WASSER AUFSETZEN**  
Einen großen Topf mit reichlich **Wasser** füllen, kräftig **salzen\*** und zum Kochen bringen. Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen.

★ **TIPP:** Spüle den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du schnell zerkleinern.



**6 ANRICHTEN**  
**Soße** aus dem Mixtopf zu den **Chilnudeln** und dem **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Asia-Chilnudeln** auf Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen, **Chilhalbringe** unterheben oder darüberstreuen und genießen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika ES   NL	1	1 (groß)	2
Zitronengras TH   MA	1	1	1
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN   BR	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
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
Chilnudeln 1)	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote ES   NL	1	1	1
Wasser* für Schritt 1		400 g	
Honig* für Schritt 5	5 g	5 g	10 g
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.  
! 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. 450 g)
Brennwert	734 kJ/175 kcal	3.433 kJ/821 kcal
Fett	8 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	17 g	80 g
- davon Zucker	5 g	22 g
Eiweiß	3 g	12 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 8) Sesamsamen  
10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

IT: Italien TH: Thailand MA: Marokko CN: China BR: Brasilien ES: Spanien

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!