

Chili-Nudeln mit Sesam-Erdnuss-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan **Zeit sparen** Klimaheld 15 Minuten • 844 kcal • Tag 2 kochen

27



Chili-Nudeln



Spitzkohl, geschnitten



rote Spitzpaprika



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sesamöl



Sojasoße



milde Chiliflocken



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Spitzkohl, geschnitten	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Limette, ungewaschen CO MX	1	1	2
BR VN PE ES			
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	20 ml	40 ml	40 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
milde Chiliflocken	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte 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. 430 g)
Brennwert	817 kJ/195 kcal	3530 kJ/844 kcal
Fett	8,53 g	36,84 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	5,17 g
Kohlenhydrate	19,22 g	83,01 g
– davon Zucker	5,33 g	23,03 g
Eiweiß	3,61 g	15,59 g
Salz	0,826 g	3,567 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)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



1 Nudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heiße **Wasser*** in eine große Schüssel geben und kräftig **salzen***.

Chili-Nudeln in das heiße **Wasser** geben, sodass sie mit **Wasser** bedeckt sind. **Nudeln** anschließend 3 – 5 Min. einweichen. Danach durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und beiseitestellen.



2 Gemüse zubereiten

Spitzpaprika in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Limette vierteln.



3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzpaprika** und **Spitzkohl** darin 5 – 7 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Pfannen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



4 Soße zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sesamöl**, **Sojasoße**, **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** nach Geschmack, **Erdnussbutter**, **Gemüsebrühpulver**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** vermengen.

Knoblauch dazupressen, kräftig mit **Pfeffer*** würzen und alles gut vermengen.



5 Chili-Nudeln anbraten

Gekochte **Chili-Nudeln** zusammen mit der vorbereiteten **Soße** in die Pfanne geben, gut vermengen und alles für 1 – 2 Min. einkochen lassen, bis die **Nudeln** glasiert sind und das meiste **Wasser** verkocht ist.



6 Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

