



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.



Chili-Nudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



braune Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl

25 [30|30] Min.

30 [35|35] Min.

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

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. Chili-Nudeln 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!



Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb** und **1 kleine Pfanne**.



1 GEMÜSE 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.
Braune Champignons in Scheiben schneiden und zugeben.
Varoma-Behälter verschließen.
Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 14 Min./Varoma/Stufe 1 dampfgaren.



4 DÜNSTEN
Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen (siehe **★TIPP**) und trocknen.
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 und danach in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 SOSSE VORBEREITEN
Knoblauch abziehen.
Ingwer schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden.
Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



5 SOSSE KOCHEN
Sojasoße, **Kokosmilch** und **Honig*** in den Mixtopf zugeben und 5 Min./95 °C/Stufe 1 kochen.
Währenddessen den Varoma-Behälter öffnen und **Zitronengras** entfernen.
Gemüse zu den **Chili-Nudeln** in den Topf geben.



3 CHILI-NUDELN GAREN
Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und zum Kochen bringen.
Chili-Nudeln ins kochende **Wasser** geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
Anschließend **Chili-Nudeln** durch ein Sieb abgießen und zum Warmhalten zurück in den Topf geben.



6 ANRICHTEN
Soße zu den **Chili-Nudeln** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Chili-Nudel-Topf auf Teller verteilen, mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.
★TIPP: Spüle den Mixtopf zum Abkühlen mit kaltem Wasser aus, dann kannst Du schnell zerkleinern.

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	300 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
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
Wasser*		400 g	
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	702 kJ/168 kcal	3690 kJ/882 kcal
Fett	8 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	16 g	84 g
- davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	3 g	14 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 8) Sesam 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko, NL: Niederlande

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