



CHILINUDELN IN ERDNUSSSOSSE MIT DORADE

dazu Kaiserschoten und Karottenstifte



EXTRA
LECKERBISEN

DORADE



Erdnussbutter



Dorade



Kaiserschoten



Knoblauchzehen



Frühlingszwiebel



Karotten



Erdnüsse



Sojasoße



Limette



Chilinuudeln



Kokosmilch



rote Chilischote



Ingwer

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

+

11

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **2 große Pfannen**, **1 große Schüssel**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Knoblauch abziehen.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.
Ingwer schälen und fein reiben.
Karotten schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dünne Stifte schneiden.
Chili halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden
(Achtung: scharf!).



4 SOSSE ZUBEREITEN

Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne mit restlicher **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und **Erdnussbutter** einrühren, bis eine cremige **Soße** entsteht. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen und die **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** zur **Soße** geben.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Kaiserschoten quer halbieren, in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen.
In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, geriebenen **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack (Achtung: scharf!) zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



5 DORADE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind. Dorade mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** toppen und mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** abschmecken.



3 GEMÜSE GAREN

Kaiserschoten in einem Sieb abtropfen lassen, zusammen mit den **Karottenstreifen** in die Pfanne geben und kurz anbraten. **Hälfte** der **Sojasoße** hinzufügen und 3 – 5 Min. weiter anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.
Währenddessen einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salzen*** und **Chilnudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



6 ANRICHTEN

Chilnudeln in die **Gemüsepfanne** geben und alles gut vermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Nudelpfanne** auf Teller verteilen, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Ingwer BR CN	10 g	20 g	20 g
Karotten NL	3	5	6
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	50 ml	80 ml
Chili-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Limette BR MX	1	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 9)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse 9)	20 g	20 g	40 g
Dorade 6)	240 g	360 g	480 g
Öl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	4.732 kJ/1.131 kcal
Fett	7,61 g	52,13 g
- davon ges. Fettsäuren	2,64 g	18,08 g
Kohlenhydrate	14,05 g	96,22 g
- davon Zucker	4,08 g	27,96 g
Eiweiß	6,01 g	41,20 g
Salz	0,783 g	5,364 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) Fisch 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China

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

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