



# 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

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



## 1 VORGAREN

**Karotten** schälen, quer halbieren, in 0,5 cm dünne Stifte schneiden und in den Gareinsatz geben. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Kaiserschoten** halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen und mit der Zubereitung fortfahren.



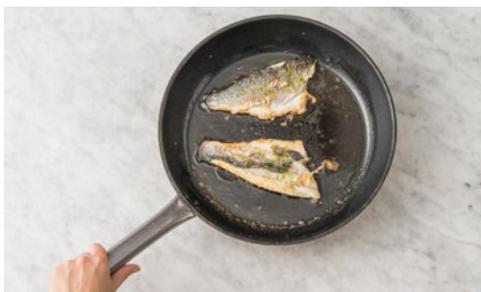
## 4 SOSSE ZUBEREITEN

**Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, 50 g **Garflüssigkeit** und den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zugeben, **4 Min./98 °C/ Stufe 1** kochen und mit dem Rezept fortfahren.



## 2 WÄHRENDDESSEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in Spalten schneiden. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 5 BRATEN & KOCHEN

**Fischfilets** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Eine große Pfanne mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Doradenfilets** auf der Hautseite hineinlegen und 3 – 5 Min. braten, dann wenden und 2 – 3 Min. zu Ende garen. Währenddessen **Chilnudeln** ins kochende Wasser geben und ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Karotten** und **Kaiserschoten** in den Topf zu den **Chilnudeln** geben.



## 3 DAMPFGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen für die **Chilnudeln** einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Gemüse** warm halten. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen. **★ TIPP:** Spüle den Mixtopf kalt aus, damit Du schnell zerkleinern kannst.



## 6 ANRICHTEN

**Erdnusssoße** nach der Kochzeit **30 Sek./ Stufe 5-6-7** schrittweise ansteigend pürieren. **Soße** zu **Nudeln** und **Gemüse** in den Topf geben, gut mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Nudeln** mit **Gemüse** und **Erdnusssoße** auf Teller verteilen, **Fischfilets** nach Geschmack mit **Limettenabrieb** würzen und dazu anrichten, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehen <b>ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Ingwer <b>BR</b>   <b>CN</b>	10 g <b>Ⓞ</b>	20 g	20 g
Karotten <b>NL</b>	3	5	6
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	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 <b>Ⓞ</b>	400 g
Limette <b>BR</b>   <b>MX</b>	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
Wasser* für Schritt 1		350 g	
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 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.

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!)

### URSPRUNGLÄNDER

**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