



Leichter kochen,
besser essen!



KW21
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Frisches Gemüse in sahniger Erdnuss-Soße mit Mie-Nudeln

■ Erdnuss-Fans kommen hier voll auf ihre Kosten. Die Erdnuss-Sahnesoße mit Erdnussstückchen rundet das frische, knackige Gemüse ab, dazu liefern Dir Erdnüsse u.a. B-Vitamine und Zink. Eine Komposition aus knackig, nussig, crunchy und lecker, die Du Dir nicht entgehen lassen solltest!



30 min.



Stufe 1



schmeckt auch heiß
und kalt am Folgetag



Mie-Nudeln



geröstete Erdnüsse



Erdnussbutter



Champignons



Sahne



Frühlingszwiebeln



Zuckerschoten



Zitrone



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Mie-Nudeln 1)	125 g ⊕	250 g
Zitrone	½ ⊕	1
Champignons	200 g	400 g
Zuckerschoten	100 g	200 g
Frühlingszwiebel	1	2
geröstete Erdnüsse 5) 15)	20 g	40 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
Erdnussbutter 5) 15)	30 g	60 g
Schnittlauch	½ Bund ⊕	1 Bund

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....
Salz, Öl, Pfeffer
Was zum Kochen gebraucht wird

Nährwerte pro Person

Kalorien: 723 kcal
Kohlenhydrate: 57 g
Fett: 44 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 7 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Mie-Nudeln** darin ca. 3 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zurück in den Topf geben. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen, 1 EL **Zitronensaft** vorsichtig unter die **Nudeln** rühren.



2 **Champignons** in schmale Scheiben schneiden. **Zuckerschoten** halbieren. **Frühlingszwiebeln** in schmale Ringe schneiden.

3 **Erdnüsse** in der Tüte mit dem Boden eines Topfes zerdrücken, sodass sie in kleinere Stücke zerbrechen.

4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Gemüse** darin ca. 3 Min. anbraten. Hitze reduzieren, zuerst **Sahne**, dann **Erdnussbutter** einrühren. 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Schnittlauch** trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden.

6 **Mie-Nudeln** auf Tellern verteilen, **Gemüse** mit der **Erdnuss-Soße** darauf anrichten, **Erdnüsse** darüber streuen. Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen



Tip: Das **Gemüse** mit der **Erdnuss-Soße** lässt sich auch super vorbereiten. Wenn Du die **Mie-Nudeln** erst frisch in der Büroküche kochst hast Du ein leckeres Office Lunch.