



Knackiger Gemüsetopf mit Sobanudeln,

Shanghai-Pak-Choi, Champignons und Kokosmilch



HELLO SOBANUDELN

Sobanudeln gelten in Japan als „Glückessen“ und sind ein fester Bestandteil bei vielen kulturellen Anlässen seit Beginn der Edo-Periode 1603.



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sobanudeln



Kokosmilch



Schwarzkümmel



Sojasoße

15 [20|20] Min.

30 [35|35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Hello buntes Marktgetrubel! Durch die Sobanudeln und den Shanghai-Pak-Choi entführen wir Dich heute in die bunte und gesunde Küche Asiens. Cremige Kokosmilch, Ingwer und jede Menge Gemüse wie Paprika und Champignons dürfen da natürlich nicht fehlen. Der hohe Gehalt an **Ballaststoffen** wird Dich außerdem lange satt und zufrieden machen. Genieße die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.



Wasche das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORGAREN

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter legen. **Zitronengras** flach klopfen, sodass es ein wenig aufbricht und auf die **Paprikastreifen** legen. **Pak Choi** längs achteln und [nur 3 Pak Choi] zugeben. Varoma-Behälter verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und mit dem Rezept fortfahren.



4 SOSSE & SOBANUDELN

Champignonscheiben, [restlichen Pak Choi], **Sojasoße**, **Kokosmilch** und **Honig*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Sobanudeln** ins kochende **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr Sobanudeln mit als benötigt werden. Verwende nur die angegebene Menge an Nudeln.



2 CHAMPIGNONS UND GEWÜRZE

Braune Champignons in Scheiben schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.



5 FERTIGSTELLEN

Zitronengras aus dem Varoma entfernen. **Sobanudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Varomagemüse** und **Soße** zugeben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DÜNSTEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen (siehe ★ **TIPP 2**). **Knoblauch** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Frühlingszwiebelringe** und **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



6 ANRICHTEN

Gemüsetopf auf tiefen Tellern anrichten, mit ein wenig **Schwarzkümmel** bestreuen und genießen.

★ **TIPP 2:** Nach dem Varoma-Garen ist der Mixtopf noch zu heiß, um gleich wieder mit hoher Geschwindigkeit zerkleinern zu können. Spüle den Mixtopf daher mit kaltem Wasser aus.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Shanghai-Pak-Choi ES NL	2	3	4
gelbe Paprika BE NL	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Zitronengras MA	1	1	1
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Sobanudeln 1)	150 g ☞	225 g ☞	300 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Schwarzkümmel	1 g	2 g	2 g
Wasser*		350 g	
Öl*	10 g	15 g	20 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	477 kJ/114 kcal	2310 kJ/552 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	4 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen **10)** Soja

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

URSPRUNGLÄNDER

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

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

Guten Appetit!