



MIE-NUDELPFANNE MIT ZITRONENGRAS,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas klopfen.



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



rote Paprika



Sesam



rote Chilischote



Mie-Nudeln



braune Champignons



Erdnüsse



Limette



Gemüsebrühe



Honig



Zucchini

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Veggie

Auf nach Fernost! Mie-Nudeln gelten als die älteste Nudelsorte der Welt und sind heute der Star in diesem südostasiatischen Gericht. Für die leckere Soße darf Zitronengras genauso wenig fehlen wie Ingwer und Kokosmilch. Dank Paprika und Champignons bekommst Du auch eine große Portion Gemüse auf Deinen Teller. Da fehlen nur noch die Stäbchen zum Essen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 großen Topf**, **1 Gemüseribe**, **1 Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Braune Champignons vierteln.

Enden der **Zucchini** abscheiden und **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden.

Gemüse in eine große Schüssel geben und mit **Sesamöl**, **Sojasoße**, **Honig** und **Sesam** marinieren.



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (überschüssige **Marinade** in der Schüssel belassen) und im Ofen für 18 – 20 Min. backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

SOSSE BEGINNEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.



3 SOSSE VORBEREITEN

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** andrücken, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und fein hacken.

½ TL [¾ TL | 1 TL] **Limettenschale** abreiben.

Restliche **Limette** in Scheiben schneiden.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und mitgelieferter **Gemüsebrühe** eine **Brühe** herstellen.



4 SOSSE VOLLENDEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras**, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**), **Knoblauch** und geriebenen **Ingwer** für 3 Min. anschwitzen. Mit **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und der übrig gebliebenen **Marinade** ablöschen und alles für 3 Min. köcheln lassen, bis sich alle Aromen verbunden haben. Mit **Salz*** und etwas geriebener **Limettenschale** abschmecken. **Soße** abdecken und kurz beiseitestellen.



5 NUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 – 7 Min. gar kochen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Soße** geben, alles gut miteinander vermischen und eventuell noch einmal erhitzen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf tiefen Tellern oder Schüsseln verteilen. Mit Ofengemüse toppen. **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen. Mit **Limettenscheiben** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika BE NL	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zucchini BE NL	1	1	2
Sesamöl 8)	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 1) 10)	20 ml	20 ml	40 ml
Honig	8 g	16 g	16 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Zitronengras MA TH	1	1	1
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Limette BR MX	1	1	1
Gemüsebrühe	2 g	2 g	4 g
Kokosmilch	250 ml	375 g	500 g
Mie-Nudeln 1)	250 g	375 g	500 g
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ 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. 650 g)
Brennwert	671 kJ/160 kcal	4.383 kJ/1.048 kcal
Fett	8 g	52 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	25 g
Kohlenhydrate	17 g	114 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	4 g	27 g
Salz	1 g	3 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 8) Sesamsamen 9) Erdnüsse
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DE:** Deutschland **IT:** Italien
CN: China **BR:** Brasilien **MA:** Marokko **TH:** Thailand **MX:** Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!