



SOBANUDEL-GEMÜSE-PFANNE

mit Pak Choi und Zitronengras-Kokosmilch-Soße



HELLO SOBANUDELN

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



Sobanudeln



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sojasoße



Kokosmilch



Schwarzkümmel



Honig



Ingwer

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Hier kommt ein Rezept, das Du super vorkochen und am nächsten Tag mit ins Büro nehmen kannst! Du kannst es aber auch als lauwarmen, **ballaststoffreichen** Salat auf der nächsten Grillparty servieren und Familie und Freunde kulinarisch überraschen. Genieße mit Champignons, Paprika und dem China-Klassiker Shanghai-Pak-Choi die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Ingwer schälen und klein hacken. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und aufkochen lassen. **Sobanudeln** zufügen und 3 – 5 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 Personen mehr **Sobanudeln** mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge an Nudeln, damit Deine **Pfanne schön cremig und ausgewogen** bleibt.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und **Knoblauch** hineinpressen. Gehackten **Ingwer**, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles 1 Min. anschwitzen. **Pak-Choi-Viertel**, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und für ca. 5 Min. mitbraten. Anschließend mit **Sojasoße**, **Honig** und **Kokosmilch** ablöschen und alles verrühren.



5 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Sobanudel-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Shanghai-Pak-Choi NL	2	4
gelbe Paprika PL	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	½	1
Ingwer CN	20 g	40 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Zitronengras (Stange) TH	½	1
Sobanudeln 1)	150 g	300 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Honig	8 g	16 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2284 kJ/547 kcal
Fett	5 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	65 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	2 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

CN: China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen, **TH:** Thailand

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!