



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW35
2016

thermomix



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sobanudel-Gemüse-Pfanne

mit knackigem Pak Choi

Heute entführen wir Dich in die bunte und gesunde Küche Asiens – da darf das grüne Wundergemüse Pak Choi natürlich nicht fehlen. Genieß die geschmackliche Reise und lass es Dir schmecken. Die Sobanudel-Gemüse-Pfanne ist übrigens auch als Lunch im Büro super geeignet.

 35 min.

 25 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Sobanudel



Champignons



Paprika



Pak Choi



Sojasoße



Kokosmilch



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Zitronengras



Ingwer



Schwarzkümmel

Für 2 Personen.....

- 1 Stück Ingwer 
- ½ Knoblauch 
- 1 Stange Zitronengras, in Ringen
- 2 Frühlingszwiebeln, in Röllchen
- 1 Pak Choi, geviertelt
- 1 gelbe Paprika, in Streifen
- 100 g braune Champignons, in Scheiben
- 30 ml Sojasoße 1) 6)
- 150 ml Kokosmilch
- 150 g Sobanudeln 1)
- 1 g Schwarzkümmel 15)

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Honig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, großer Topf, Sieb, große Schüssel

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 511 kcal/2141 kJ
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 14 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 6 g



1 Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



2 1 EL Öl, Zitronengras und Frühlingszwiebelröllchen hinzufügen und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.

3 Dann Pak-Choi-Viertel, Paprikastreifen und Champignonscheiben hinzufügen und erneut 5 Min./100 °C//Stufe 1 dünsten.

4 Anschließend Sojasoße, 1 TL Honig und die Kokosmilch hinzufügen und 2 Min./100 °C//Stufe 1 aufkochen lassen.

5 Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, salzen, aufkochen lassen, Sobanudeln zufügen und 3 – 5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Gemüse in eine große Schüssel umfüllen. Sobanudeln unter das Gemüse heben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6 Sobanudel-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, nach Geschmack mit Schwarzkümmel bestreuen und genießen.

