



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW05
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

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. Genieße die geschmackliche Reise durch Asien und lass es Dir schmecken.

25 min.

Stufe 1

veggie, schnell, kalorienarm



Sobanudeln



Pak Choi



gelbe Paprika



Champignons



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Sojasoße



Ingwer



Knoblauchzehe



Zitronengras



Schwarzkümmel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Pak Choi	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2262/542	515/123
gelbe Paprika [Ursprungsl. ES]	1	2	Fett (g)	21	5
braune Champignons	100 g	200 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	14	3
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½	1	Kohlenhydrate (g)	65	15
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. IT]	1	2	- davon Zucker (g)	12	3
Ingwer [Ursprungsl. BR]	1 cm	2 cm	Eiweiß (g)	19	4
Zitronengras [Ursprungsl. TH]	½ Stange	1 Stange	Ballaststoffe (g)	5	1
Sobanudeln 1)	150 g	300 g	Salz (g)	4	1
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml			
Kokosmilch	150 ml	300 ml			
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g			

Allergene: 1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Honig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Sieb, große Pfanne, Knoblauchpresse



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

1 ½ cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und klein hacken. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufricht.

2 In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Sobanudeln** hineingeben und 3 – 5 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

3 Währenddessen in einer Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, gehackten **Ingwer**, **Zitronengrasstange** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles für 1 Min. anschwitzen. Dann **Pak-Choi-Viertel**, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und für ca. 5 Min. braten. Anschließend **Sojasoße**, 1 TL [2 TL] **Honig** und **Kokosmilch** hinzufügen und verrühren. **Zitronengrasstange** rausnehmen.

4 **Sobanudeln** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 **Soba-Gemüse-Pfanne** auf tiefe Teller anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.