



SOBANUDEL-GEMÜSE-TOPF

mit knackigem Pak Choi und Zitronengras



HELLO SOBANUDEL

Sobanudeln sind dünne Buchweizennudeln, die traditionell in der japanischen Küche genossen werden.



Pak Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sobanudeln



Sojasoße



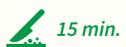
Kokosmilch



Schwarzkümmel



Ingwer



15 min.



25 min.



Stufe 1



Thermomix kocht



Veggie



leichter Genuss

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! Auch als Lunch im Büro ist der Sobanudel-Gemüse-Topf super geeignet. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 großen Topf**. Entdecke den **Sobanudel-Gemüse-Topf**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in Scheiben schneiden.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und aufkochen lassen. **Sobanudeln** zufügen und 3 – 5 Min. bissfest garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Knoblauch und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zitronengras**, **Frühlingszwiebelringe** und 10 g **Öl** zugeben, **3 Min./120 °C/↻/Stufe 0,5** dünsten. Dann **Paprikastreifen**, **Champignonscheiben**, **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL **Honig** zufügen, **5 Min./100 °C/↻/Stufe 0,5** kochen. **Pak-Choi-Viertel** zugeben und nochmals **3 Min./100 °C/↻/Stufe ↻** kochen.



5 FERTIGSTELLEN

Zitronengras aus dem Mixtopf nehmen. **Sobanudeln** durch den Varoma-Behälter abgießen, in den Mixtopf geben und **30 Sek./↻/Stufe 0,5** vermengen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Sobanudel-Gemüse-Topf auf tiefe Tellern anrichten, mit etwas **Schwarzkümmel** bestreuen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Shanghai-Pak-Choi ^{NL}	2
gelbe Paprika ^{NL}	1
braune Champignons	100 g
Knoblauchzehe ^{CH}	½ ☞
Frühlingszwiebel ^{DE}	1
Zitronengras (Stange) TH	½ ☞
Ingwer ^{CH}	20 g ☞
Sobanudeln ¹⁾	150 g ☞
Sojasoße ^{1) 6)}	40 ml
Kokosmilch	150 ml
Schwarzkümmel ¹⁵⁾	1 g
Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*	

* 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. 600 g)
Brennwert	557 kJ/134 kcal	3403 kJ/815 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	19 g	114 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	7 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!)

URSPRUNGLÄNDER

CH: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande, 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!