

Vietnamesische Chilinudeln mit Rinderhackfleisch dazu Paprika und Buschbohnen, getoppt mit Erdnüssen

30 – 40 Minuten • 3088 kJ/738 kcal • Tag 2 kochen

2



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Buschbohnen



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Sojasoße



Hoisinsoße



Zitronengras



Chili-Nudeln



Rinderbrühe



Erdnüsse



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	45 ml**	50 ml
Zitronengras TH	1	1	2
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse 1)	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*	Angaben im Text		
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. 430 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3088 kJ/738 kcal
Fett	5,94 g	25,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	10,44 g
Kohlenhydrate	18,50 g	78,79 g
– davon Zucker	3,95 g	16,83 g
Eiweiß	5,82 g	24,80 g
Salz	0,926 g	3,945 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) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **TH:** Thailand



Nudeln kochen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, ausreichend **salzen*** und die **Bohnedritteln** in das kochende **Wasser** geben.

Nach 2 – 3 Min. die **Chili-Nudeln** hinzufügen und beides weitere 5 – 6 Min. bissfest garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß **Rinderbrühe**, Hoisinsoße, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



Gemüse schneiden

Spitzpaprika in 1 cm breite Ringe schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Zitronengras mit einem Messerrücken flachdrücken und quer halbieren.



Hackfleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen, **Hackfleisch** darin ca. 2 Min. anbraten.

Paprikastücke zufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.



Gemüse vollenden

Knoblauch zum **Hackfleisch** pressen, **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten.

Pfannengemüse mit **Hoisin-Mix** ablöschen, die Hitze reduzieren und ca. 1 Min. weitergaren, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht dickflüssig geworden ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zitronengras aus der Pfanne nehmen und **Chili-Nudeln** unterheben.

Auf Teller verteilen, nach Belieben mit restlichen **Chilischoten** und **Erdnüssen** bestreuen und nach Geschmack mit **Sojasoße** beträufeln.

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

