



Leichter kochen,
besser essen!



KW17
2016

hellofresh.de/kundenservice@hellofresh.de

Nicht nur für Veggies: Cremige Thai-Nudel-Pfanne

Diese gesunde und leckere Nudel-Pfanne wird Dich im Nu geschmacklich an den thailändischen Strand entführen. Viel frisches Gemüse sorgt zudem für ein buntes Farbenspiel auf Deinem Teller. Lass Dir unseren asiatischen Gruß aus der HelloFresh-Küche schmecken!



20 min.



Stufe 1



Mie-Nudeln



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasprossen



Sojasoße



Brokkoli



rote Paprika



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Karotte



Erdnussbutter



Gewürzmischung



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli, Mie-Nudeln 1)	250 g	500 g
rote Paprika, Karotte	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Sojasprossen	30 g	60 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Gewürzmischung „Thai Nudel Pfanne“ 15)	3 g	6 g
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Thai-Basilikum	10 g ⊕	10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Essig, Zucker, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb (2), großer Topf, Schneebesen, große Pfanne (Wok), kleine Pfanne

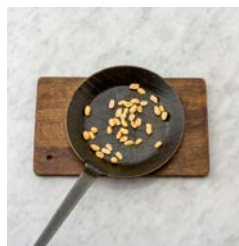
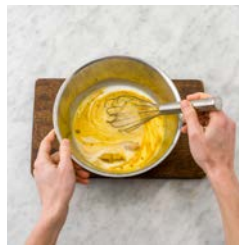
⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 866 kcal
Kohlenhydrate: 115 g
Fett: 35 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 11 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und einschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. **Paprika** klein schneiden. **Frühlingszwiebeln** getrennt in weiße und grüne Röllchen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Karotte** bei Bedarf schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. **Sojasprossen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Mie-Nudeln** darin ca. 3 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Für die **Kokosmilch-Soße**: Zu dem **gepressten Knoblauch** 1 TL **Essig**, **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Gewürzmischung** und 1 TL **Zucker** geben und mit einem Schneebesen (klappt genauso gut mit einer Gabel) glattrühren.

4 In einer großen Pfanne (oder einem Wok) einen Schuss **Öl** erhitzen. **Gemüse** (nur weißen Teil der **Frühlingszwiebeln**) zufügen und ca. 3 Min. anbraten. Mit der **Kokosmilch-Soße** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen. Dann **Mie-Nudeln** unterheben und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit: In einer kleinen Pfanne **Erdnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und grob hacken. Blätter des **Thai-Basilikums** abzupfen und in Streifen schneiden.

6 **Thai-Nudel-Pfanne** auf Tellern verteilen, mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen!