

# Scharfe Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße mit Champignons und Paprika

Vegan 25 – 35 Minuten • 816 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



Champignons



Paprika multicolor



Zitronengras



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln <b>15</b>	200 g	300 g**	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Zitronengras <b>MA</b>	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl <b>3</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam <b>3</b>	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2

\*\*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. 470 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,43 g	81,14 g
– davon Zucker	4,57 g	21,26 g
Eiweiß	2,34 g	10,89 g
Salz	0,671 g	3,124 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: 3** Sesamsamen **11** Soja **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **BE:** Belgien



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

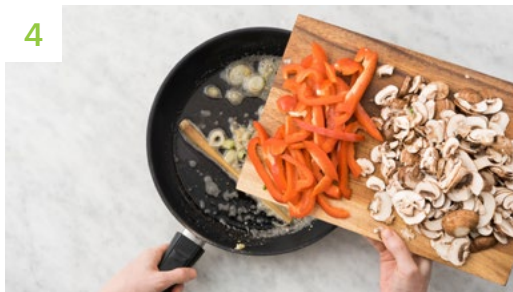
Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [**zwei Drittel | alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

**Zitronengras** mit einem Messerrücken andrücken, sodass es leicht aufplatzt.



## Gemüse braten

**Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker\*** ablöschen.



## Chilinudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen und kräftig **salzen\***.

**Chilinudeln (Achtung: scharf!)** darin ca. 5 Min. garziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Pfanne mischen

**Nudeln** in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen.



## Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und **geriebenen Ingwer** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



## Zum Schluss

**Nudeln** auf Teller verteilen. **Gerösteten Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilinudeln

Diese Chilinudeln werden ihrem Namen gerecht und bringen Schärfe in Dein Gericht.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

