

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

Vegan Thermomix kocht • 816 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



Champignons



Paprika multicolor



Zitronengras



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamol



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\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

## 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</b> <b>  ES</b>	1	2	2
Zitronengras <b>MA</b>	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Frühlingszwiebel <b>DE   NL  </b> <b>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



## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen.

Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] des **Ingwers** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Dünsten

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sesamöl**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, sodass es etwas zerquetscht und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden. **Zitronengras** dritteln.



## Soße zubereiten

**Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Zitronengras**, **Champignonscheiben** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Chilnudeln (Achtung: scharf!)** zubereiten.



## Nudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen den **Sesam** rösten.



## Kleinigkeiten

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

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

**Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Chilnudeln** in den Topf geben.

**Zitronengras** entfernen, alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Chilnudeln** auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilnudeln

Diese Chilnudeln 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>

