

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Limetten-Soße mit Champignons und Karotte

Vegan 25 – 35 Minuten • 814 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



braune Champignons



Karotte



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen



rote Chilischote



Ingwerpaste



Schalotte



Limette, ungewachst



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15	200 g	300 g**	400 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3	20 ml	20 ml	40 ml
Sesamsamen 3	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1

**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. 450 g)
Brennwert	749 kJ/179 kcal	3405 kJ/814 kcal
Fett	8,7 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	5,2 g	23,9 g
Kohlenhydrate	17,2 g	78,2 g
– davon Zucker	4 g	18,2 g
Eiweiß	2,3 g	10,3 g
Salz	0,63 g	2,88 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Schalotte in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Chilnudeln garen

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

Chilnudeln darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

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



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** dazu pressen, **Schalotte** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



Gemüse braten

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

Mit **Sojasoße** und **Kokosmilch** ablöschen.

Limettenschale und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** unterrühren.



Pfanne mischen

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



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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>

