

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

Vegan Thermomix kocht • 814 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



braune Champignons



Karotte



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen



rote Chilischote



Ingwerpaste



Schalotte



Limette, ungewachst



- 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
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
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
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	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



## Zu Beginn

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

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

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



## Dünsten

**Sesamöl**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** und **Karotte** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **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.



## Soße zubereiten

**Kokosmilch**, **Sojasoße**, **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/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Chilnudeln** 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 in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam 1** – 2 Min. anrösten, danach umfüllen und beiseitestellen.



## Kleinigkeiten

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

**Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Chilnudeln** in den Topf geben. Alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

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

