

Chilnudeln mit Pulled Portobello

dazu Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl und Schwarzkümmel

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 837 kcal • Tag 3 kochen

33



Chili-Nudeln



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Agavendicksaft



Sojasoße



Balsamicoreme



Erdnüsse, gesalzen



Schwarzkümmel



Karotte



Frühlingszwiebel



Portobello-Pilze



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	3
Portobello-Pilze	4	6	8

**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.)

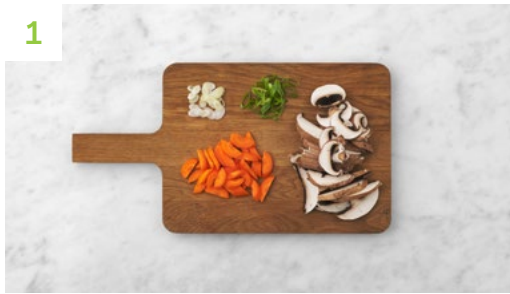
	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	684 kJ/164 kcal	3501 kJ/837 kcal
Fett	5,8 g	29,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,7 g
Kohlenhydrate	20 g	102,2 g
– davon Zucker	7 g	35,6 g
Eiweiß	2,3 g	11,7 g
Salz	0,64 g	3,25 g

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: 1) Erdnüsse 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien IL: Israel



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten schälen, längs halbieren und diagonal 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Portobello in feine Scheiben schneiden.



2 Chilinudeln garen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Chili-Nudeln hinzufügen, Topf vom Herd nehmen und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Weißer **Frühlingszwiebelringe**, **Ingwerpaste**, **Karotten** und **Portobello** 5 – 6 Min. anbraten.

Chili-Mix zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.



4 Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Balsamicoreme**, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** ablöschen.

Chili-Nudeln unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 Letzte Schritte

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



6 Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen und mit **Erdnüssen** und **Schwarzkümmel** toppen. Nach Belieben mit restlichen **Chili-Mix** toppen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

