

Chilinudeln mit Pulled Portobello

dazu Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl und Schwarzkümmel

Vegan **schnell** Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

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
Sojasaße 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



Gemüse vorbereiten

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.



Für die Soße

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Ingwerpaste** weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Karotten** und die Hälfte der **Chili-Mix** zugeben und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Balsamicoreme, **Agavendicksaft** und **Sojasaße** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Chili-Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf mit Deckel füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Chili-Nudeln (Achtung: scharf!)** hinzufügen, Topf vom Herd nehmen, und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.

Chili-Nudeln nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



Portobello braten

Portobello zum Stiel hin in etwa 1 cm breite Streifen zupfen.

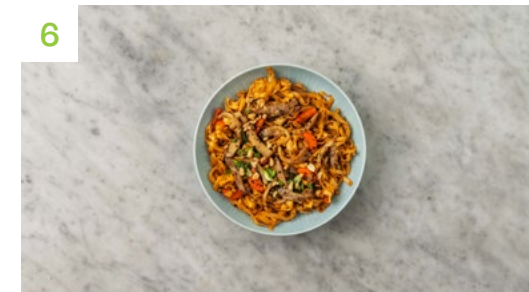
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Portobello** darin für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zu den **Chilinudeln** in den Topf geben.



Chili-Nudeln vollenden

Nach der Kochzeit **Gemüse** aus dem Mixtopf und gebratenen **Portobello-Streifen** zu den **Chilinudeln** geben und gut vermischen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, 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>

