

# Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan Klimaheld 20 – 30 Minuten • 1124 kcal • Tag 3 kochen

25



Fettuccine



Paprika multicolor



Babyspinat



Limette, vegan



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Gemüsebrühpulver



Frühlingszwiebel



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*

## Kochutensilien

2 großer Topf und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g

\*\*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. 540 g)
Brennwert	863 kJ/206 kcal	4702 kJ/1124 kcal
Fett	10,4 g	56,7 g
- davon ges. Fettsäuren	4,6 g	25 g
Kohlenhydrate	22,1 g	120,7 g
- davon Zucker	3,5 g	19,1 g
Eiweiß	5,8 g	31,3 g
Salz	0,56 g	3,05 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

**CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



## 1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser\*** füllen, 1,5 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## 2 Kleine Vorbereitung

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

**Limette** vierteln.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 3 Erdnüsse kandieren

Einen zweiten großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Erdnüsse**, Hälfte vom **milden Chili-Mix**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 4 Soße ansetzen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in demselben Topf erhitzen.

**Knoblauch-Ingwer-Mix**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und restlichen **milden Chili-Mix** darin 1 Min. anbraten.

**Madras-Curry-Pulver**, **Gemüsebrühe** und **Erdnussbutter** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen lassen.



## 5 Soße vollenden

**Paprikastreifen** in den Topf geben und mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser\*** ablöschen. Einmal gut verrühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat.

**Soße** 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

**Nudeln** und **Spinat** dazugeben und vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Curry Peanut Noodles** auf tiefe Teller verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

