

Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsoße und Paprika

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 1132 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Paprika multicolor



Pak Choi



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

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Pak Choi DE ES IT	200 g	200 g	200 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Madras-Curry-Pulver 9)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	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. 620 g)
Brennwert	764 kJ/183 kcal	4737 kJ/1132 kcal
Fett	9,3 g	57,7 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	26 g
Kohlenhydrate	19,9 g	123,5 g
– davon Zucker	3,3 g	20,2 g
Eiweiß	5,2 g	32,1 g
Salz	0,65 g	4,02 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **IT:** Italien



Zu Beginn

Limette vierteln.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch-Ingwer-Mix**, **Madras-Curry-Pulver** und die Hälfte **milden Chili-Mix** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Erdnüsse kandieren

Einen kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, **Erdnüsse**, restlichen **Chili-Mix**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineingeben und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist.

Herausnehmen und beiseitestellen.

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 die Soße

Kokosmilch, 50 g **Wasser***, **Saft** von 1 [2 | 2]

Limettenviertel, **Gemüsebrühe** und **Erdnussbutter** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.

Paprikastreifen zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Fettuccine durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Pak Choi und **Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen die **Erdnüsse** kandieren.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

