

Scharfe Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Soße mit Champignons und Paprika

Vegan Thermomix kocht • 816 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



Champignons



Paprika multicolor



Zitronengras



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesam



rote Chilischote



- 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 15)	200 g	300 g**	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor	1	2	2
Zitronengras MA	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	23 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2

**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. 470 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,43 g	81,14 g
– davon Zucker	4,57 g	21,26 g
Eiweiß	2,34 g	10,89 g
Salz	0,671 g	3,124 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand



Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] des **Ingwers** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

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

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



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 den **Sesam** rösten.

Chilinudeln

Diese Chilinudeln werden ihrem Namen gerecht und bringen Schärfe in Dein Gericht.



Dünsten

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

Sesamöl, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, sodass es etwas zerquetscht und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden. **Zitronengras** dritteln.



Kleinigkeiten

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

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

Soße mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Chilinudeln** in den Topf geben. **Zitronengras** entfernen, alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Soße zubereiten

Kokosmilch, **Sojasoße**, **Zitronengras**, **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/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Nudeln** zubereiten.



Anrichten

Chilinudeln auf Teller verteilen, mit **geröstetem Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und genießen.

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>

