

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Limetten-Soße mit Champignons und Karotte

Vegan 25 – 35 Minuten • 779 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



braune Champignons



Karotte



Schalotte



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Ingwerpaste



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA ES CO	1	1	2
Limette, ungewachst BR MX	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	10 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. 450 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3260 kJ/779 kcal
Fett	8 g	35,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	22 g
Kohlenhydrate	17,3 g	77,7 g
– davon Zucker	4 g	17,9 g
Eiweiß	2,1 g	9,5 g
Salz	0,64 g	2,86 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Schalotte in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Chilnudeln garen

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen und kräftig **salzen***.

Chilnudeln darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

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



Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazu pressen, **Schalotte** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



Gemüse braten

Karotten und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

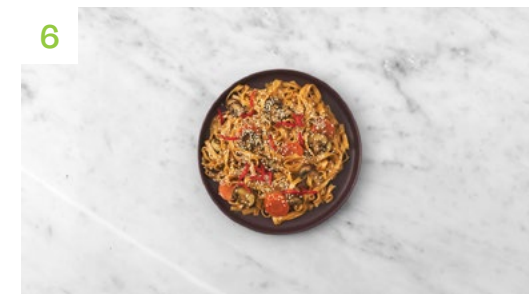
Mit **Sojasoße** und **Kokosmilch** ablöschen.

Limettenschale und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** unterrühren.



Pfanne mischen

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

