

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

Vegan 25 – 35 Minuten • 815 kcal • Tag 3 kochen

6



Chili-Nudeln



braune Champignons



Karotte



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Sesamöl



Sesamsamen



rote Chilischote



Ingwerpaste



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



- 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

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
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	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. 450 g)
Brennwert	763 kJ/182 kcal	3409 kJ/815 kcal
Fett	8,7 g	38,8 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	22,5 g
Kohlenhydrate	17,6 g	78,6 g
– davon Zucker	4,1 g	18,5 g
Eiweiß	2,3 g	10,5 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

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



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.



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.



Pfanne mischen

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



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, weiße **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

