



# ASIA-NUDELPFANNE MIT ZITRONENGRAS,

Kokosmilch, Champignons, Paprika und Ingwer



## HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas aufklopfen.



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Paprika



Champignons



Sesam



Sojasoße



Kokosmilch



Sesamöl



rote Chilschote

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Zeit sparen

leichter Genuss Veggie

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne und ist außerdem freundlich bei den Zubereitungszeiten. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chilnudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasoße runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Paprika perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Knoblauch** abziehen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



## 2 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

**Zitronengras** mit einem Messerrücken andrücken, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

**Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## 3 CHILINUDELN GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen\*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

## SESAM RÖSTEN

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



## 4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Pfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Honig\*** ablöschen.



## 5 PFANNE MISCHEN

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



## 6 ZUM SCHLUSS

**Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** und nach Belieben gehackten **Chili** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>IT</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	1 (groß)	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Ingwer <b>CN</b>   <b>BR</b>	20 g	30 g	40 g
Zitronengras <b>TH</b>   <b>MA</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Chilnudeln <b>1)</b>	200 g	300g <b>2)</b>	400 g
Sesam <b>8)</b>	10 g	10 g	10 g
Sesamöl <b>8)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße <b>1) 10)</b>	30 ml	40 ml	60 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml <b>2)</b>	500 ml
Honig* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

**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	734 kJ/175 kcal	3.433 kJ/821 kcal
Fett	8 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	17 g	80 g
- davon Zucker	5 g	22 g
Eiweiß	3 g	12 g
Salz	1 g	4 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)** Glutenhaltiges Getreide **8)** Sesamsamen **10)** Sojabohnen

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

## URSPRUNGLÄNDER

**IT:** Italien **DE:** Deutschland **TH:** Thailand **MA:** Marokko **CN:** China **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at