

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

Vegan 25 – 35 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



Champignons



rote Paprika



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*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Zitronengras MA TH	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Ingwer PE CN BR 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 MA ES	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	729 kJ/174 kcal	3395 kJ/811 kcal
Fett	8,15 g	37,96 g
– davon ges. Fettsäuren	4,79 g	22,29 g
Kohlenhydrate	17,61 g	81,98 g
– davon Zucker	4,62 g	21,51 g
Eiweiß	2,35 g	10,92 g
Salz	0,631 g	2,936 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 PE: Peru CN: China

BR: Brasilien TH: Thailand NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko EG: Ägypten IT: Italien



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken, sodass es leicht aufplatzt.



Chilinudeln garen

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

Chilinudeln darin ca. 5 Min. garziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

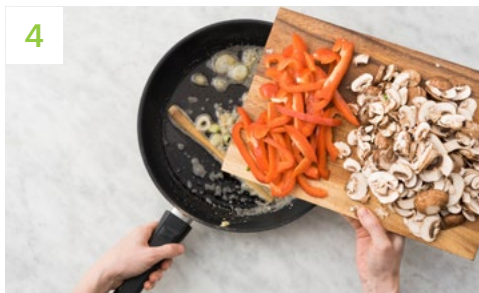
Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



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** dazupressen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



Gemüse braten

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

Mit **Sojasoße**, **Kokosmilch** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen.



Pfanne mischen

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

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen.



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam**, grüne **Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!