

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

Vegan Thermomix kocht • 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

**thermomix**

🕒 25 [30 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

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



## 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.

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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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 **Chilnudeln** in den Topf geben.

**Zitronengras** entfernen, alles gut vermengen und einmal aufkochen lassen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingtem Ernteausfällen 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!