

Chow Mein! Gebratene Nudeln mit Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 806 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Karotte



Sojasoße



Ketchup



Knoblauchzehe



Brokkolini (Bimi)



Sesamöl



Sesam



Pak Choi



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Karotte DE NL DK	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	68 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Pak Choi ES IT FR	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. 510 g)
Brennwert	662 kJ/158 kcal	3373 kJ/806 kcal
Fett	4,95 g	25,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	3,60 g
Kohlenhydrate	23,10 g	117,68 g
– davon Zucker	4,04 g	20,60 g
Eiweiß	5,20 g	26,48 g
Salz	0,751 g	3,828 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, reichlich **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Karotten schälen und schräg in 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

Brokkolini eventuell längs halbieren.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und

Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Währenddessen

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen. Dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen.

In einem hohen Rührgefäß das aufgefangene **Kochwasser** mit **Sojasoße** und **Ketchup** verrühren.



2 Sesam rösten

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseite stellen



5 Chow Mein fertigstellen

Spaghetti und restliches **Sesamöl** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und bei mittelhoher Hitze unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der angerührten **Sojasoße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



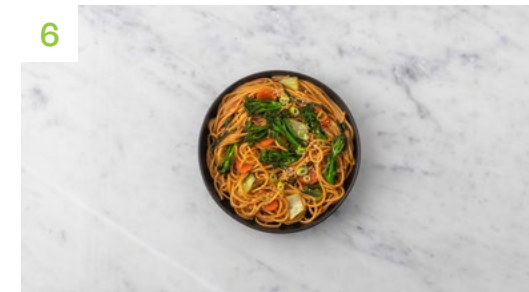
3 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Karotten, **Pak Choi** und **Brokkolini** darin 6 – 8 Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist. (Eventuell zwischendurch esslöffelweise etwas **Nudelkochwasser** dazugeben und verkochen lassen.)

Weiß- **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



6 Anrichten

Spaghetti Chow Mein auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

