

Spicy Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 722 kcal • Tag 3 kochen

25



Chili-Nudeln



milde Chiliflocken



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasoße



Balsamico-Crème



ungesalzene Erdnusskerne



Schwarzkümmel



Karotte



Frühlingszwiebel



Austernpilze



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
milde Chiliflocken	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
ungesalzene Erdnusskerne 1)	20 g	30 g	40 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Austernpilze	200 g	300 g	400 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 420 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	3020 kJ/722 kcal
Fett	5,56 g	23,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	2,76 g
Kohlenhydrate	22,75 g	94,77 g
– davon Zucker	6,94 g	28,89 g
Eiweiß	3,03 g	12,63 g
Salz	0,981 g	4,086 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) Erdnüsse 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien PE: Peru CN: China



Gemüse vorbereiten

Karotten schälen, längs halbieren und diagonal 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.



Für die Soße

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Karotten** und die Hälfte der **Chiliflocken** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Balsamico-Crème, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** in den Mixtopf zugeben und **13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Chili-Nudeln kochen

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

Chili-Nudeln hinzufügen, Topf vom Herd nehmen, und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben.

Chili-Nudeln nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



Austernpilze braten

Austernpilze zum Stiel hin in etwa 1 cm breite Streifen zupfen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Austernpilze** darin für 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zu den **Chilinudeln** in den Topf geben.



Chili-Nudeln vollenden

Nach der Kochzeit **Soße** aus dem Mixtopf und **Schwarzkümmel** zu den **Chilinudeln** und gebratenen **Austernpilzen** geben und gut vermischen.

Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, mit **Erdnüssen** toppen und nach Belieben mit dem Rest der **Chiliflocken** würzen.

Nudeln mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

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

