



SOBANUDEL-GEMÜSE-PFANNE

mit knackigem Shanghai-Pak-Choi und Kokosmilch



HELLO SOBANUDELN

Traditionell werden Soba-nudeln in Japan aus Buchweizen hergestellt. Beliebt sind sie an Silvester als Toshikoshi Soba – „Neujahrs-Soba“.



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sobanudeln



Sojasoße



Kokosmilch



Schwarzkümmel



Ingwer

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Heute entführen wir Dich in die bunte und gesunde Küche Asiens – da darf das grüne Wundergemüse Pak Choi natürlich nicht fehlen. Außerdem ist unsere Soba-nudel-Gemüse-Pfanne ein Rezept, das Du super vorkochen und am nächsten Tag mit ins Büro nehmen kannst! Der hohe Gehalt an Ballaststoffen wird Dich lange satt und zufrieden machen. Genieße die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht. **Ingwer** schälen und klein hacken.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und aufkochen lassen. **Sobanudeln** zufügen und 3 – 5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

★ **TIPP:** Für 2 Personen haben wir Dir mehr Sobanudeln mitgeschickt, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit Deine Pfanne schön cremig und ausgewogen bleibt.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen. Gehackten **Ingwer**, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles 1 Min. anschwitzen. **Pak-Choi-Viertel**, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** hinzufügen und für ca. 5 Min mitbraten. Anschließend mit **Sojasoße**, 1 EL [2 EL] **Honig** und **Kokosmilch** ablöschen und alles verrühren.



5 PFANNE ABSCHMECKEN

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Soba-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Shanghai-Pak-Choi ES	2	4
gelbe Paprika ES	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	½	1
Frühlingszwiebel IT	1	2
Zitronengras ES	½	1
Ingwer CN	20 g	40 g
Sobanudeln 1)	150 g	300 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

Salz*, Öl*, Honig*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2278 kJ/546 kcal
Fett	5 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	14 g	65 g
– davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!