

Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen getopft mit gerösteten Erdnüssen

Vegan **Zeit sparen** 15 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen

29



Chili-Nudeln



Thai-Basilikum



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Ingwer



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



Erdnüsse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Agavendicksaft

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml

**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. 330 g)
Brennwert	841 kJ/201 kcal	2778 kJ/664 kcal
Fett	5,47 g	18,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	2,26 g
Kohlenhydrate	27,95 g	92,39 g
– davon Zucker	8,88 g	29,35 g
Eiweiß	3,21 g	10,60 g
Salz	1,397 g	4,617 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 **EG:** Ägypten **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand **ES:** Spanien



1 Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** entfernen.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 8 Min. garen.

Chilinudeln in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben.

Bohnen und **Chilinudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kleine Vorbereitung

Blätter des **Thai-Basilikums** in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Soße vorbereiten

15 g [20 g | 30 g] **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft**, **geriebenen Ingwer** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einer **Soße** verrühren.



5 Nudeln braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Chilinudeln und **Bohnen** hinzugeben und 1 weitere Min. mit anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, ein Viertel des **Thai-Basilikums** dazugeben und 30 Sek. köcheln lassen.



6 Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, restlichem **Thai-Basilikum** und **gerösteten Erdnüssen** toppen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad 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>

