

Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen getopft mit gerösteten Erdnüssen

Vegan **Zeit sparen** 15 Minuten • 673 kcal • Tag 5 kochen

28



Chilnudeln



Buschbohnen



Ingwer



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Agavendicksaft



milde Chiliflocken



geröstete Erdnüsse



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

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
Chilinudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
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
Agavendicksaft	10 ml**	15 ml**	20 ml
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g

**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	851 kJ/204 kcal	2814 kJ/673 kcal
Fett	5,47 g	18,08 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	2,26 g
Kohlenhydrate	27,45 g	90,71 g
– davon Zucker	8,73 g	28,85 g
Eiweiß	3,19 g	10,55 g
Salz	1,510 g	4,992 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.

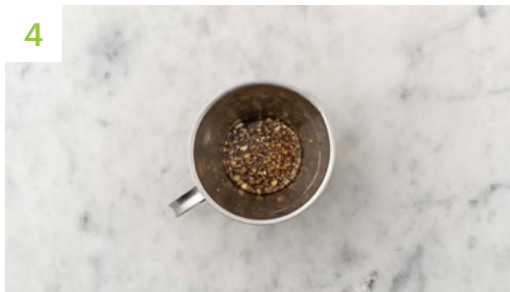
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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 Schärfe Grad 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>

