

# Gebratene Nudeln mit Pak Choi und Broccolini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Rüebli



Sojasauce



Ketchup



Knoblauchzehe



Broccolini (Bimi)



Sesamöl



Sesam



Pak Choi



Maisstärke



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ketchup <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Brocolini (Bimi)	1 x 250 g	2 x 500 g
Sesamöl <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Maisstärke	1 x 4 g	1 x 8 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. 500 g)
Brennwert	637 kJ/ 152 kcal	3181 kJ/ 760 kcal
Fett	4.05 g	20.23 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	3.12 g
Kohlenhydrate	22.98 g	114.66 g
- davon Zucker	3.70 g	18.48 g
Eiweiss	5.20 g	25.93 g
Salz	0.457 g	2.282 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!)



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, reichlich **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Rüebli** schälen und schräg in 0.2 cm Scheiben schneiden.

**Brocolini** eventuell längs halbieren.

Weissen 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 Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 4 Währenddessen

**Spaghetti** in dem kochenden **Wasser** ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgessen. Dabei 250 ml [500 ml] Kochwasser auffangen.

In einem hohen Rührgefäss das aufgefangene **Kochwasser\*** mit **Sojasauce**, **Maizena** und **Ketchup** verrühren.



## 2 Sesam rösten

**Sesam** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 3 Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

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

Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.

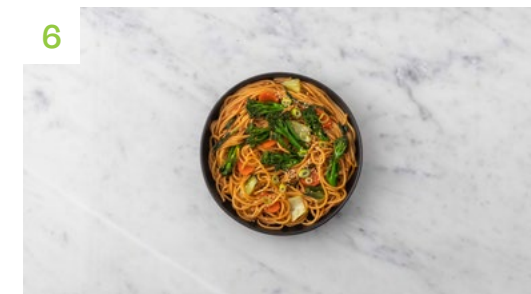
**Tipp:** Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



## 5 Chow Mein fertigstellen

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

Bratpfanneninhalte mit der angerührten **Sojasauce** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



## 6 Anrichten

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Fried noodles with pak choi and broccolini

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Family Eco-friendly Lots of vegetables 30–40 minutes • 760 kcal • Cook on day 3



Spaghetti



Spring onion



Carrot



Soy sauce



Ketchup



Garlic clove



Broccolini



Sesame oil



Sesame seeds



Pak choi



Corn starch





# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Ketchup <b>10)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Broccolini	1 x	250 g	2 x	500 g
Sesame oil <b>3)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 500 g)
Calories	637 kJ/152 kcal	3181 kJ/760 kcal
Fat	4.05 g	20.23 g
– of which saturated fats	0.63 g	3.12 g
Carbohydrate	22.98 g	114.66 g
– of which sugar	3.70 g	18.48 g
Protein	5.20 g	25.93 g
Salt	0.457 g	2.282 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 3)** Sesame seeds **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add plenty of salt\* and bring to the boil.

Peel the carrots and cut diagonally into 0.2 cm slices.

If necessary, halve the broccolini lengthwise.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut off about 0.5 cm of the stalk of the pak choi and cut the pak choi into 2–3 cm pieces.

Finely chop the garlic.



## 2 Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. until browned. Remove and set aside.



## 3 Sauté the vegetables

In the same frying pan, heat half of the sesame oil and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Stir-fry the carrots, pak choi and broccolini for 6–8 min. until the vegetables are firm to the bite. (If necessary, add pasta cooking water by the tablespoon while cooking and let it boil away).

Add the white spring onions and garlic and sauté together for 1–2 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



## 4 Meanwhile

Cook the spaghetti in the boiling water for 6–7 min. until al dente, then drain in a sieve. Keep 250 ml [500 ml] of the cooking water\*.

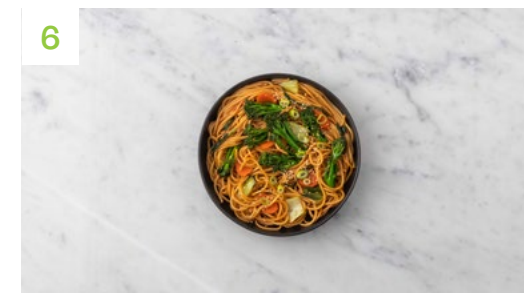
In a tall mixing bowl, stir the retained cooking water\* together with the soy sauce, corn starch and ketchup.



## 5 Finish the chow mein

Add the spaghetti and remaining sesame oil to the frying pan with the vegetables and stir-fry on a medium-high heat for 2–3 min.

Deglaze the pan with the soy sauce mixture and simmer for 2–3 min.



## 6 Serve

Apportion the spaghetti chow mein onto plates, top with the green spring onions and sesame seeds and enjoy.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)







# Nouilles frites avec pak choï et broccolini

Avec ses ingrédients, le plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétalien Famille Écologique Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 760 kcal • Cuisiner au 3e jour



Spaghetti



Oignon de printemps



Carotte



Sauce soja



Ketchup



Gousse d'ail



Broccolini (Bimi)



Huile de sésame



Graines de sésame



Pak choï



Fécule de maïs





# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ketchup <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Brocolini (bimi)	1 x 250 g	2 x 500 g
Huile de sésame <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 500 g)
Valeur calorique	637 kJ/ 152 kcal	3 181 kJ/ 760 kcal
Lipides	4,05 g	20,23 g
- dont acides gras saturés	0,63 g	3,12 g
Glucides	22,98 g	114,66 g
- dont sucre	3,70 g	18,48 g
Protéines	5,20 g	25,93 g
Sel	0,457 g	2,282 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 3)** graines de sésame **10)** céleri **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* généreusement et porter une fois à ébullition.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,2 cm.

Couper éventuellement les brocolini en deux dans le sens de la longueur.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper environ 0,5 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 – 3 cm.

Hacher finement l'ail.



### 4 Pendant ce temps

Faire cuire les spaghettis dans l'eau bouillante 6 – 7 minutes environ en les gardant croquants, puis les égoutter à travers une passoire. Conserver 250 ml [500 ml] d'eau de cuisson.

Dans un récipient haut, mélanger l'eau de cuisson\* récupérée avec la sauce soja, la fécule de maïs et le ketchup.



### 2 Faire griller le sésame

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 – 2 minutes, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer et mettre de côté.



### 3 Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, faire chauffer la moitié de l'huile de sésame et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les carottes, le pak choï et les brocolini 6 – 8 minutes en remuant, de manière à ce que les légumes soient encore croquants. (Ajouter éventuellement de temps en temps un peu d'eau de cuisson des pâtes par cuillerées à soupe et laisser cuire.)

Ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps et l'ail et faire revenir 1 à 2 min.

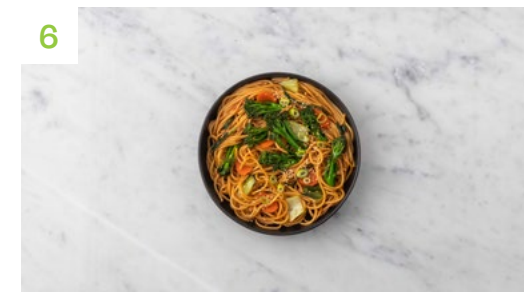
Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



### 5 Terminer le chow mein

Ajouter les spaghettis et le reste de l'huile de sésame aux légumes dans la poêle et faire revenir à feu moyen pendant 2 – 3 minutes.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce soja délayée et laisser mijoter 2 à 3 minutes.



### 6 Dresser

Répartir les spaghettis chow mein dans les assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de graines de sésame et déguster.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

