

Chilinudel-Pfanne in Kokos-Limetten-Sauce mit Champignons und Rüebl

Vegan 25 – 35 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen

6



Chilinudeln



braune Champignons



Rüebl



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sesamol



Sesamsamen



rote Peperoncini



Ingwerpaste



Limette, ungewächst



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilinudeln 15	1 x 200 g	2 x 200 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesamöl 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesamsamen 3	1 x 10 g	1 x 20 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Ingwerpaste	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 440 g)
Brennwert	767 kJ/ 183 kcal	3391 kJ/ 811 kcal
Fett	8.8 g	38.8 g
– davon ges. Fettsäuren	5.1 g	22.4 g
Kohlenhydrate	17.6 g	77.8 g
– davon Zucker	4 g	17.8 g
Eiweiss	2.3 g	10.4 g
Salz	0.62 g	2.72 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 **11** Soja **15** Weizen

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



1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



4 Gemüse braten

Rüebli und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasauce** und **Kokosmilch** ablöschen.

Limettenschale und 1 TL [2 TL] **Zucker*** unterrühren.



2 Chilinudeln garen

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen und kräftig **salzen***.

Chilinudeln darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

Peperoncini (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



5 Bratpfanne mischen

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Bratpfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazu pressen, weisse **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte [**gesamte**] **Ingwerpaste** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



6 Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. Gerösteten **Sesam**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

rote Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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



Chilli noodle stir-fry in coconut and lemon grass sauce with mushrooms and carrots

Vegan 25–35 minutes • 811 kcal • Cook on day 3

6



Chilli noodles



Brown mushrooms



Carrots



Coconut milk



Garlic clove



Soy sauce



Sesame oil



Sesame seeds



Red peperoncini



Ginger paste



Unwaxed lime



Spring onion

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Sugar*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sesame oil 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Ginger paste	0.5 x	10 g**	1 x	10 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 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. 440 g)
Calories	767 kJ/183 kcal	3391 kJ/811 kcal
Fat	8.8 g	38.8 g
– of which saturated fats	5.1 g	22.4 g
Carbohydrate	17.6 g	77.8 g
– of which sugar	4 g	17.8 g
Protein	2.3 g	10.4 g
Salt	0.62 g	2.72 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the garlic.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Peel the carrots if you want, then cut them into 0.5 cm slices.

Cut the mushrooms into thin slices.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.



4 Fry the vegetables

Add the carrots and sliced mushrooms and fry for 3–5 min.

Deglaze with the soy sauce and coconut milk. Stir in the lime zest and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*.



2 Cook the chilli noodles

Fill a large pot with plenty of boiling water* and add plenty of salt*.

Cook the chilli noodles in it for about 5 min. Then drain in a sieve.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the core and cut the halves into thin strips.



5 Mix in the frying pan

Add the noodles to the vegetables, mix well and season with a little lime juice, salt* and pepper*.



3 Toast the sesame seeds

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

Heat the sesame oil in the frying pan on medium heat, press in the garlic, add the white spring onion rings and half [all] of the ginger paste and fry for about 1 min.



6 Serve

Apportion the pasta onto plates. Sprinkle with the toasted sesame seeds, green onion rings and peperoncini strips to taste (warning: spicy!) and enjoy.

Bon appetit!

Red peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

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



Poêlée de nouilles au piment à la sauce coco-citron vert aux champignons et carottes

Végétalien 25 – 35 minutes • 811 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Nouilles au piment



Champignons bruns



Carottes



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Huile de sésame



Graines de sésame



Piment rouge



Pâte de gingembre



Citron vert, non ciré



Oignons de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Pâte de gingembre	0,5 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 440 g)
Valeur calorique	767 kJ/ 183 kcal	3391 kJ/ 811 kcal
Lipides	8,8 g	38,8 g
- dont acides gras saturés	5,1 g	22,4 g
Glucides	17,6 g	77,8 g
- dont sucre	4 g	17,8 g
Protéines	2,3 g	10,4 g
Sel	0,62 g	2,72 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 **11)** soja **15)** blé

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



1 Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'ail.

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

Peler les carottes selon les goûts et les couper en rondelles de 0,5 cm.

Couper les champignons en fines tranches.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6.



4 Faire revenir les légumes

Ajouter les carottes et les tranches de champignons et faire revenir 3 à 5 min.

Déglacer avec la sauce soja et le lait de coco. Incorporer du zeste de citron et 1 cc [2 cc] de sucre*.



2 Faire cuire les pâtes au piment

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* bouillante et saler* généreusement.

Y faire cuire les pâtes au piment env. 5 min. Les égoutter ensuite dans une passoire.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans la longueur, l'épépiner et le couper en fines lamelles.



5 Mélanger la poêlée

Ajouter les nouilles à la poêlée de légumes, bien mélanger et assaisonner avec un peu de jus de citron vert, du sel* et du poivre*.



3 Sésame

Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse. Les retirer de la poêle et les mettre de côté.

Dans la poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen, presser l'ail, ajouter les rondelles blanches des oignons de printemps et la moitié [totalité] de la pâte de gingembre et faire revenir le tout env. 1 min.



6 Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes. Saupoudrer dessus, selon les goûts, du sésame grillé, des rondelles vertes des oignons de printemps et des lamelles de piment (attention : piquant !) et déguster avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Piment rouge

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

