

# Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsauce und Peperoni

Vegan Klimaheld 20 – 30 Minuten • 1115 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Peperoni multicolor



Babyspinat



Limette, vegan



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Frühlingszwiebel



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Zucker\*, Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 grosser Topf und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                    | 2P          | 4P          |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Fettuccine <b>15)</b>              | 1 x 270 g   | 1 x 500 g   |
| Peperoni multicolor                | 1 x 180 g   | 2 x 180 g   |
| Babyspinat                         | 1 x 50 g    | 1 x 100 g   |
| Limette, vegan                     | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 1 x 30 g    | 2 x 30 g    |
| Kokosmilch                         | 1 x 250 ml  | 2 x 250 ml  |
| Erdnussbutter <b>1)</b>            | 1 x 25 g    | 1 x 50 g    |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>       | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>      | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Frühlingszwiebel                   | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| milder Chili-Mix                   | 1 x 2 g     | 1 x 4 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. 540 g)   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert               | 864 kJ/<br>207 kcal | 4667 kJ/<br>1115 kcal |
| Fett                    | 10.5 g              | 56.6 g                |
| - davon ges. Fettsäuren | 4.6 g               | 25 g                  |
| Kohlenhydrate           | 21.5 g              | 116 g                 |
| - davon Zucker          | 3.4 g               | 18.3 g                |
| Eiweiss                 | 5.6 g               | 30.5 g                |
| Salz                    | 0.38 g              | 2.04 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 9) Senf 15) Weizen

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



### 1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf ca. 2.5 L heisses **Wasser\*** füllen, 1.5 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



### 2 Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Limette** vierteln.

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



### 3 Erdnüsse kandieren

Einen zweiten grossen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Erdnüsse**, Hälfte vom **milden Chili-Mix**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



### 4 Sauce ansetzen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in demselben Topf erhitzen.

**Knoblauch-Ingwer-Mix**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und restlichen **milden Chili-Mix** darin 1 Min. anbraten.

**Madras-Curry-Pulver**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Erdnussbutter** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen lassen.



### 5 Sauce vollenden

**Peperonistreifen** in den Topf geben und mit **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser\*** ablöschen. Einmal gut verrühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat.

**Sauce** 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

**Nudeln** und **Spinat** dazugeben und vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 6 Anrichten

**Curry Peanut Noodles** auf tiefe Teller verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

### En Guete!

#### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

#### Du liebst HelloFresh?

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

