

# Chilnudeln mit Pulled Portobello

dazu Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl und Schwarzkümmel

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 817 kcal • Tag 3 kochen

25



Chilnudeln



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Agavendicksaft



Sojasauce



Balsamiccreme



Erdnüsse, gesalzen



Schwarzkümmel



Rüebli



Portobello-Pilze



Frühlingszwiebel



# Los geht's

Wasche das Gemüse.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne,  
1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilinudeln <b>13</b> <b>15</b> )	1 x 200 g	2 x 200 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Balsamicocreme <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	1 x 40 g	2 x 40 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Portobello-Pilze	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35	1 x 120 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	682 kJ/ 163 kcal	3418 kJ/ 817 kcal
Fett	5.7 g	28.4 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	3.9 g
Kohlenhydrate	20.8 g	104.6 g
– davon Zucker	5.1 g	25.8 g
Eiweiss	5.6 g	28.1 g
Salz	0.57 g	2.86 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und diagonal 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** schälen.

**Portobello** in feine Scheiben schneiden.



## Chilinudeln garen

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

**Chili-Nudeln** hinzufügen, Topf vom Herd nehmen und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Teigwaren** nicht zusammenkleben.

Nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.



## Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Ingwerpaste**, **Rüebli** und **Portobello** 5 – 6 Min. anbraten.

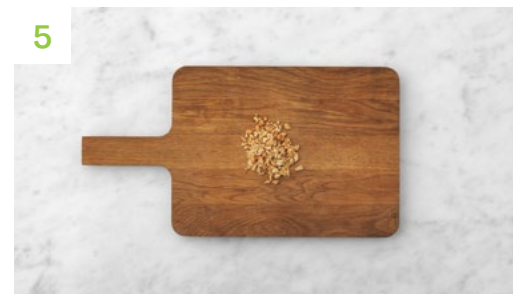
**Chili-Mix** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.



## Sauce vollenden

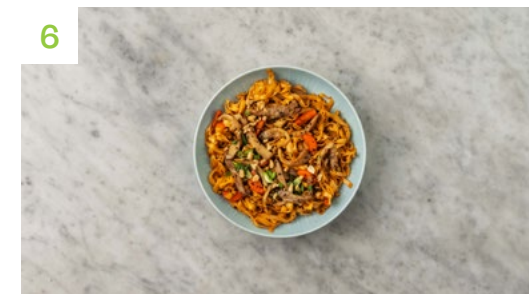
**Bratpfanneninhalte** mit **Balsamicocrème**, **Agavendicksaft** und **Sojasauce** ablöschen.

**Chili-Nudeln** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Letzte Schritte

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerstoßen.



## Anrichten

**Chili-Nudeln** auf Tellern verteilen und mit **Erdnüssen** und **Schwarzkümmel** toppen. Nach Belieben mit restlichen **Chili-Mix** toppen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

## 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!

