



ASIA-NUDELPFANNE MIT ZITRONENGRAS,

Kokosmilch, braunen Champignons, Peperoni und Ingwer



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas aufklopfen.



Chilnudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Peperoni



braune Champignons



Sesam



Sojasauce



Kokosmilch



Sesamöl



rote Peperoncini

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf, 1 Gemüseraffell, 1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.

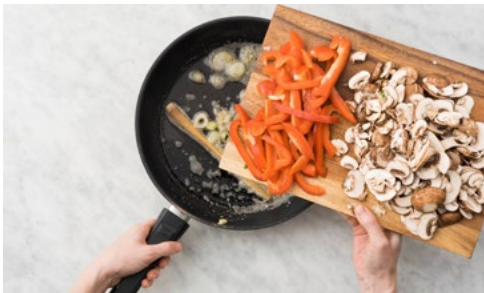


1 GEMÜSE VORBEREITEN

Knoblauch abziehen.

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

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden. **Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



4 GEMÜSE BRATEN

Peperonistreifen und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasauce, Kokosmilch** und 1/2 EL [1 EL] **Honig*** ablöschen.

Rote Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 CHILINUDELN GAREN

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen*** und **Nudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.



5 PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen.



3 SESAM RÖSTEN

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

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weisse **Frühlingszwiebelringe, Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



6 ZUM SCHLUSS

Nudeln auf Teller verteilen, **gerösteten Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** und nach Belieben gehackten **Peperoncini** darüberstreuen (**Achtung: scharf!**) und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Zitronengras	1 x	20 g	1 x	20 g
Ingwer	1 x	20 g	1 x	40 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Peperoni	2 x	180 g	4 x	180 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Chilnudeln ¹⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Sesamöl ⁸⁾	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	500 ml
Sojasauce ^{1) 10)}	1 x	20 ml	1 x	20 ml
			1 x	40 ml
Sesam ⁸⁾	1 x	10 g	1 x	10 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Honig* für Schritt 4		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	639 kJ/153 kcal	3.529 kJ /844 kcal
Fett	7.04 g	38.86 g
– davon ges. Fettsäuren	4.24 g	23.41 g
Kohlenhydrate	15.36 g	84.79 g
– davon Zucker	4.89 g	26.97 g
Eiweiss	2.31 g	12.77 g
Salz	0.50 g	2.76 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen
 10) Sojabohnen

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



ASIAN NOODLE STIR-FRY WITH LEMON GRASS, coconut milk, brown mushrooms, peppers and ginger



HELLO LEMONGRASS

Our tip: To set free its essential oils, tap the lemongrass a little before using it.



Chilli noodles



Spring onion



Lemon grass



Ginger



Garlic cloves



Red peppers



Brown mushrooms



Sesame seeds



Soy sauce



Coconut milk



Sesame oil



Red peperoncini

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large frying pan**, **1 large pot**, **1 vegetable grater**, **1 sieve** and **1 garlic press**.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and **keep them separate**.

Cut **pepper** in half, remove core and cut **pepper halves** into strips.

Cut the **mushrooms** into thin slices.

Peel and finely grate **ginger**.

Press down on the **lemon grass** with the back of a knife to release the essential **oils**.



2 COOK CHILLI NOODLES

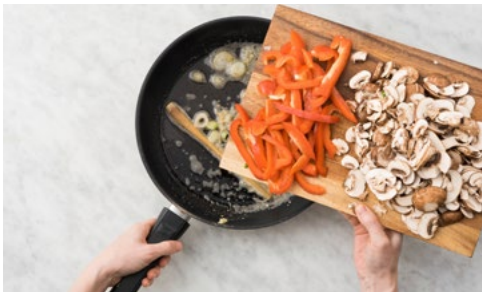
Fill a large pot with **boiling water**, add plenty of **salt***, and steep the **noodles** for approx. 5 min. Afterwards, drain them in a sieve.



3 TOAST SESAME SEEDS

Toast the **sesame** seeds for 1-2 min. in a large frying pan without added fat, then remove and put them aside.

In the same frying pan, heat up **sesame** oil on medium heat, press in **garlic**, add white **spring onion** rings, **lemon grass** and **grated ginger** and sauté for approx. 1 min.



4 FRY VEGETABLES

Add **pepper strips** and **mushroom** slices and sauté for 3-5 min. Deglaze with **soy sauce**, **coconut milk** and ½ tbsp. [1 tbsp.] **honey***.

Halve **peperoncini**, remove core and finely chop **peperoncini halves** (**warning: spicy!**).



5 MIX STIR-FRY

Add the **noodles** to the **vegetable stir-fry**, mix everything together well and season with **salt*** and **pepper***.

Remove the **lemon grass** from the stir-fry.



6 FINALLY

Apportion **noodles** onto plates, sprinkle with **roasted sesame seeds** and green **spring onion** rings and chopped **peperoncini** according to taste (**warning: spicy!**) and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Lemon grass	1 x	20 g	1 x	20 g
Ginger	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Peperoni	2 x	180 g	4 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Chilli noodles 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Sesame oil 8)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	500 ml
Soy sauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	20 ml
			1 x	40 ml
Sesame seeds, raw 8)	1 x	10 g	1 x	10 g
Red pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Honey* for step 4		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*			According to taste	

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	639 kJ/153 kcal	3.529 kJ/844 kcal
Fat	7.04 g	38.86 g
- incl. saturated fats	4.24 g	23.41 g
Carbohydrate	15.36 g	84.79 g
- incl. sugar	4.89 g	26.97 g
Protein	2.31 g	12.77 g
Salt	0.50 g	2.76 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 8) Sesame seeds

10) Soya beans

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

Bon appetit!



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE DE NOUILLES ASIATIQUE AVEC DU LEMONGRASS, du lait de coco, des champignons bruns, du poivron et du gingembre



HELLO LEMONGRASS !

Notre astuce : Afin que les huiles essentielles se diffusent de façon optimale, il est important d'appuyer un peu sur le lemongrass avant de l'utiliser.



Nouilles au piment



Oignon de printemps



Lemongrass



Gingembre



Gousse d'ail



Poivron rouge



Champignons bruns



Sésame



Sauce soja



Lait de coco



Huile de sésame



Piment rouge

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 grande casserole**, **1 râpe à fromage**, **1 passoire** et **1 presse-ail**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**ail**.

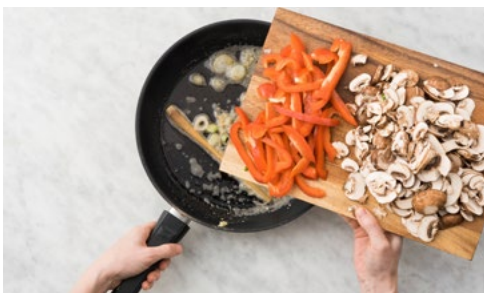
Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper les moitiés de **poivron** en bandes.

Couper les **champignons** en fines tranches.

Éplucher le **gingembre** et râper finement.

Appuyer le **lemongrass** avec le dos d'un couteau afin de libérer les **huiles essentielles** qu'il contient.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Ajouter les **bandes de poivron** et les tranches de **champignons** et faire revenir 3 à 5 min. Déglacer avec de la **sauce de soja**, le **lait de coco** et ½ cs [1 cs] de **miel***

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher finement (**attention, piquant !**).



2 FAIRE CUIRE DES NOUILLES AU PIMENT

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau bouillante**, bien **saler** et y faire cuire les **nouilles** environ 5 min. Les égoutter ensuite dans une passoire.



5 MÉLANGER LA POÊLÉE

Ajouter les **nouilles** dans la **poêlée de légumes** et bien mélanger le tout, **saler*** et **poivrer***.

Retirer le **lemongrass** de la poêle.



3 FAIRE GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle, faire griller le **sésame** 1 à 2 min. sans ajouter de matière grasse, puis sortir de la poêle et réserver.

Dans la même poêle, chauffer de l'**huile de sésame** à feu moyen, y presser l'**ail**, ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, le **lemongrass** et le **gingembre** râpé et faire revenir env. 1 min.



6 POUR FINIR

Répartir les **nouilles** dans les assiettes, parsemer de **graines de sésame grillées**, de rondelles d'**oignon de printemps verts** et de **piment haché** (**attention : piquant !**) et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Lemongrass	1 x	20 g	1 x	20 g
Gingembre	1 x	20 g	1 x	40 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Poivron rouge	2 x	180 g	4 x	180 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	300 g
Nouilles au piment 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Huile de sésame 8)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Lait de coco	1 x	250 ml	2 x	500 ml
Sauce soja 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	20 ml
Sesam 8)	1 x	10 g	1 x	10 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Miel* pour l'étape 4		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*		nach Geschmack		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	639 kJ/153 kcal	3.529 kJ/844 kcal
Graisse	7.04 g	38.86 g
- dont acides gras saturés	4.24 g	23.41 g
Glucides	15.36 g	84.79 g
- dont sucre	4.89 g	26.97 g
Protéines	2.31 g	12.77 g
Sel	0.50 g	2.76 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 8) graines de sésame 10) soja

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !