

# Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Sauce mit Champignons und Peperoni

Vegan 25 – 35 Minuten • 3.013 kj/720 kcal • Tag 3 kochen

22



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Peperoni



braune Champignons



Chili-Nudeln



Sojasauce



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Zitronengras	1 x 20 g**	1 x 20 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Chili-Nudeln (15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Sesamöl (3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Sesam (3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

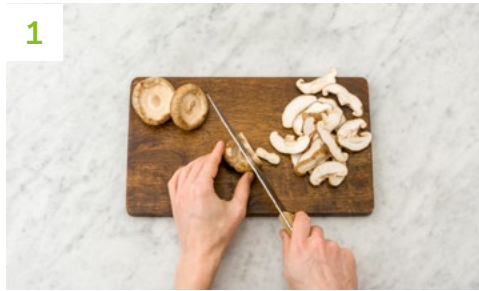
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Fett	7.01 g	28.95 g
- davon ges. Fettsäuren	3.41 g	14.09 g
Kohlenhydrate	19.39 g	80.10 g
- davon Zucker	4.95 g	20.44 g
Eiweiss	2.59 g	10.68 g
Salz	0.706 g	2.915 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.

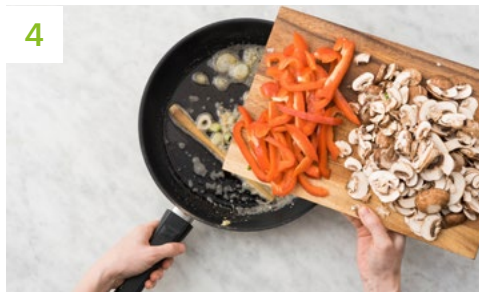
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Hälfte [den ganzen] des **Ingwers** schälen und fein reiben.

Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, sodass es etwas zerquetscht und die **ätherischen Öle** freigesetzt werden.



## 4 Gemüse braten

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

Mit **Sojasauce**, **Kokosmilch** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** ablöschen.



## 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.

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



## 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 dem Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und geniessen.

## En Guete!

### 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Vegan 25-35 minutes • 3.013 kj/720 kcal • Cook on day 3

22



Spring onion



Lemon grass



Ginger



Garlic cloves



Red pepper



Brown mushrooms



Chilli noodles



Soy sauce



Coconut milk



Sesame oil



Sesame seeds



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, sugar\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Lemon grass	1 x 20 g**	1 x 20 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Chilli noodles <b>15</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Sesame oil <b>3</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Sesame seeds <b>3</b>	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sugar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

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

## Average nutritional values per

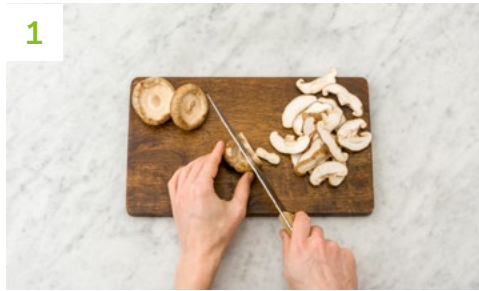
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	730 kJ/174 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Fat	7.01 g	28.95 g
- incl. saturated fats	3.41 g	14.09 g
Carbohydrate	19.39 g	80.10 g
- incl. sugar	4.95 g	20.44 g
Protein	2.59 g	10.68 g
Salt	0.706 g	2.915 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.

Slice the white and green parts of the spring onions 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 half [all] of the ginger and grate it finely.

Press on the lemon grass with the back of a knife until it is slightly crushed and the essential oils are released.



## 2 Cook chilli noodles

Fill a large pot with plenty of boiling water\*, add plenty of salt\* and steep the noodles for approx. 5 min.

Afterwards, drain them in a sieve.

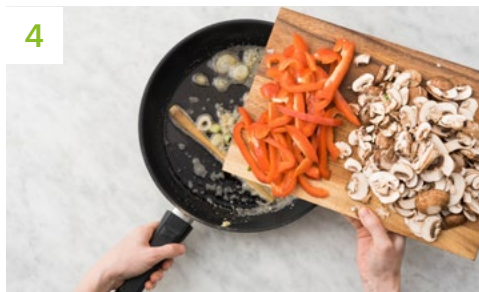
Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).



## 3 Toast the 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 the vegetables

Add pepper strips and mushroom slices and sauté for 3-5 min.

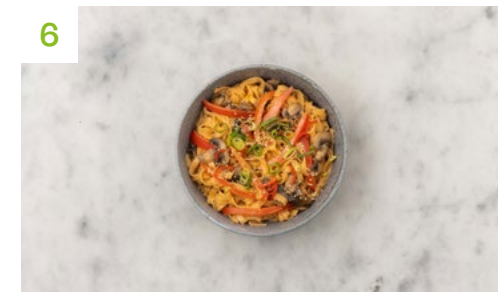
Deglaze with soy sauce, coconut milk and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*.



## 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 plate, sprinkle with roasted sesame seeds and green spring onion rings and enjoy.

**Bon appetit!**

### 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 pungent ingredient in peperoncini.

### 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!)





# Poêlée de nouilles au chili, sauce au coco et à la citronnelle, champignons et poivrons

Végétalien 25 – 35 minutes • 3.013 kj/720 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Oignon de printemps



Lemongrass



Gingembre



Gousse d'ail



Poivrons rouges



Champignons bruns



Pâtes au piment



Sauce soja



Lait de noix de coco



Huile de sésame



Sésame



Piment rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, sucre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Lemongrass	1 x 20 g **	1 x 20 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pâtes au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Sésame 3)	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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

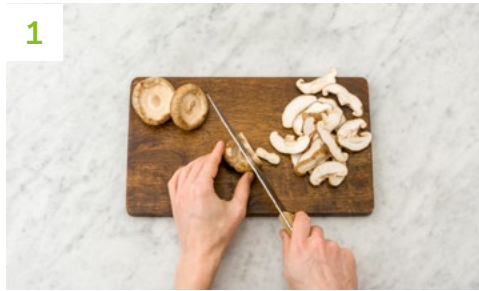
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	730 kJ/174 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Lipides	7.01 g	28.95 g
- dont acides gras saturés	3.41 g	14.09 g
Glucides	19.39 g	80.10 g
- dont sucre	4.95 g	20.44 g
Protéines	2.59 g	10.68 g
Sel	0.706 g	2.915 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.

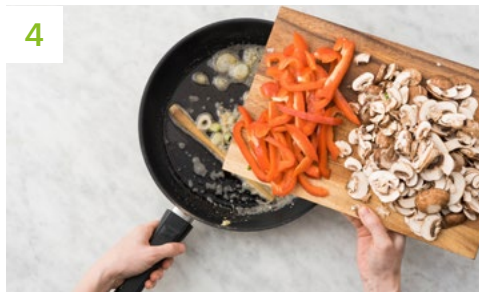
Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en lamelles.

Couper les champignons en fines tranches.

Peler la moitié [la totalité] du gingembre et le râper finement.

Presser sur la citronnelle avec le dos d'un couteau afin de libérer les huiles essentielles qu'elle contient.



### 4 Faire revenir les légumes

Ajouter les lanières de poivron et les tranches de champignon et faire dorer 3 à 5 min.

Déglacer avec de la sauce soja, le lait de coco et 1 cc [2 cc] de sucre\*.



### 2 Faire cuire les pâtes au piment

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau\* bouillante, bien saler\* et y faire cuire les pâtes environ 5 min.

Les égoutter ensuite dans une passoire.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



### 5 Mélanger la poêlée

Ajouter les pâtes à 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 encore env. 1 min.



### 6 Pour finir

Répartir les pâtes dans les assiettes, parsemer de sésame grillé et de rondelles vertes d'oignon de printemps et déguster.

**Bon appétit !**

#### Piment

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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

