

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

Vegan 25 – 35 Minuten • 809 kcal • Tag 3 kochen

25



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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
Sesam 3)	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

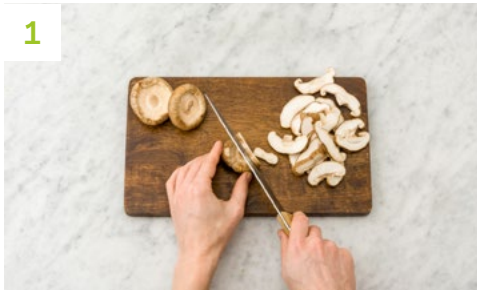
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 460 g)
Brennwert	739 kJ/ 177 kcal	3384 kJ/ 809 kcal
Fett	8.28 g	37.94 g
- davon ges. Fettsäuren	4.86 g	22.28 g
Kohlenhydrate	17.80 g	81.53 g
- davon Zucker	4.61 g	21.13 g
Eiweiss	2.36 g	10.81 g
Salz	0.641 g	2.935 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!)



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.

Die Hälfte [**zwei Drittel** | **alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken, sodass es leicht aufplatzt.



Chilnudeln 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.

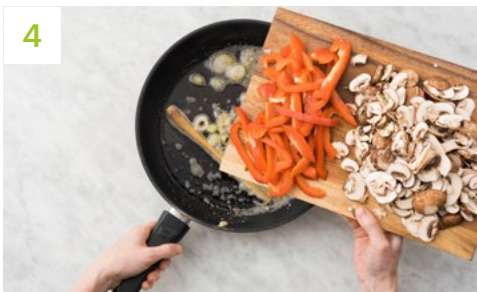
Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



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.



Gemüse braten

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

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



Pfanne mischen

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

Zitronengras aus der **Nudelpfanne** nehmen.



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen.

Gerösteten Sesam, **grüne Frühlingszwiebelringe** und **Peperoninistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und geniessen.

Zitronengras

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?












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



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

Vegan 25-35 minutes • 809 kcal • Cook on day 3



-  Spring onions
-  Lemon grass
-  Ginger
-  Garlic clove
-  Red pepper
-  Brown mushrooms
-  Chilli noodles
-  Soy sauce
-  Coconut milk
-  Sesame oil
-  Sesame seeds
-  Red peperoncini

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

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	15-25 g	2 x	15-25 g
Lemon grass	1 x	20 g**	1 x	20 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Garlic clove	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 15	1 x	200 g	2 x	200 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds 3	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 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

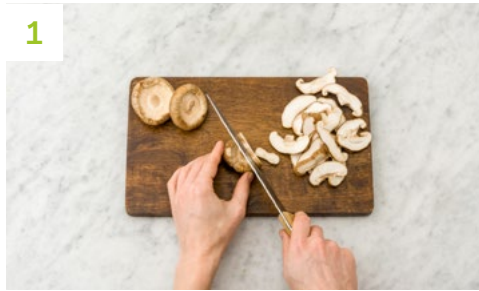
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	739 kJ/ 177 kcal	3.384 kJ/ 809 kcal
Fat	8.28 g	37.94 g
- incl. saturated fats	4.86 g	22.28 g
Carbohydrate	17.80 g	81.53 g
- incl. sugar	4.61 g	21.13 g
Protein	2.36 g	10.81 g
Salt	0.641 g	2.935 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!)



Prepare the vegetables

Heat **plenty of water*** in the kettle.

Peel the garlic.

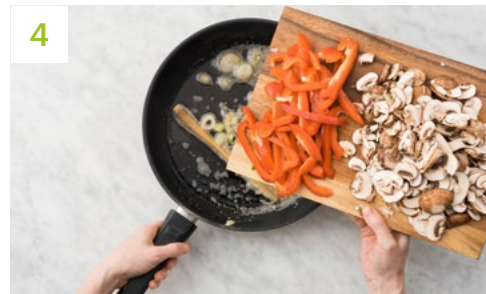
Slice the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate.

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

Cut the **mushrooms** into thin slices.

Peel and finely grate half [**two thirds** | **all**] of the **ginger**.

Press the **lemon grass** with the back of a knife so that it pops open slightly.



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*.



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!**).



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.



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.



Finally

Divide the **pasta** between plates.

Sprinkle the **toasted sesame seeds**, **green spring onion rings** and **peperoncini strips** according to taste (**warning: spicy!**) and enjoy.

Bon appetit!

Lemon grass

Our **TIP:** To set free its essential oils, tap the lemon grass a little before using it.

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 chili, sauce au coco et à la citronnelle, champignons et poivrons

Végétalien 25 – 35 minutes • 809 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



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



Graines de sésame



Piment rouge



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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
Sésame 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 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

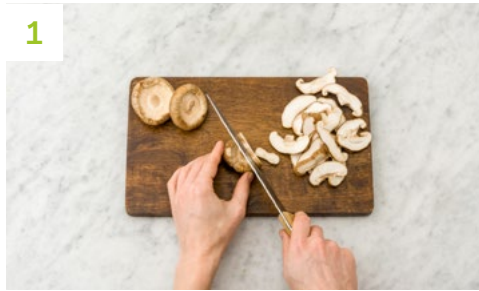
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 460 g)
Valeur calorique	739 kJ/ 177 kcal	3.384 kJ/ 809 kcal
Lipides	8.28 g	37.94 g
- dont acides gras saturés	4.86 g	22.28 g
Glucides	17.80 g	81.53 g
- dont sucre	4.61 g	21.13 g
Protéines	2.36 g	10.81 g
Sel	0.641 g	2.935 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

Faire 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 les moitiés en lamelles.

Couper les **champignons** en fines tranches.

Peler la moitié [les deux tiers | la totalité] du **gingembre** et le râper finement.

Appuyer sur le **lemongrass** avec le dos d'un couteau pour qu'il s'ouvre légèrement.



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.

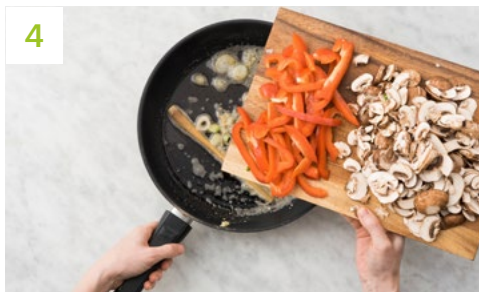
Couper le **piment** en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (**attention : piquant !**).



3 Faire griller le sésame

Dans une grande poêle, faire griller les **graines de 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.



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*.



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.



6 Pour finir

Servir les **pâtes** dans les assiettes.

Parsemer de **graines de sésame grillées**, de **rondelles vertes d'oignon de printemps** et de la quantité souhaitée de **lanières de piment** (**attention : piquant !**), puis déguster.

Lemongrass

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

