

Chilinudel-Pfanne mit Zitronengras in Kokosmilchsauce mit Champignons und Peperoni

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.390 kj/810 kcal • Tag 3 kochen

8



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



braune Champignons



Chili-Nudeln



Sojasauce



Kokosmilch



Sesamöl



Sesam

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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 Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Chili-Nudeln 1) 2)	1 x 200 g	2 x 200 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Sesamöl 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam 8)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucker* für Schritt 4	1 TL	2 TL

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.

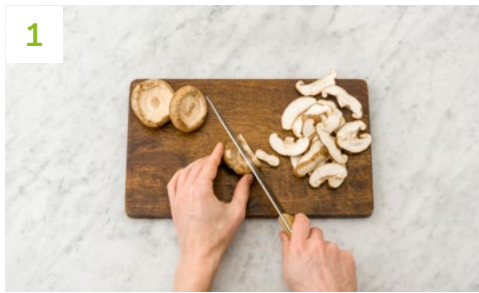
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	724 kJ/173 kcal	3.390 kJ/810 kcal
Fett	8.21 g	38.44 g
- davon ges. Fettsäuren	4.99 g	23.34 g
Kohlenhydrate	17.17 g	80.34 g
- davon Zucker	4.68 g	21.90 g
Eiweiss	2.50 g	11.68 g
Salz	0.630 g	2.948 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) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Soja.



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen.

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

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [den Ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben. Mit einem Messerrücken auf das **Zitronengras** drücken, so dass es etwas zerquetscht und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



Gemüse braten

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



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.



Pfanne mischen

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



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.



Zum Schluss

Nudeln auf Teller verteilen, **gerösteten Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!



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

Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.390 kj/810 kcal • Cook on day 3

8



Spring onion



Lemon grass



Ginger



Garlic cloves



Red pointed pepper



Brown mushrooms



Chilli noodles



Soy sauce



Coconut milk



Sesame oil



Sesame seeds

Good to have at hand

Sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

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 onion	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 pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Chilli noodles 1) 2)	1 x	200 g	2 x	200 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Sesame oil 8)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds 8)	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sugar* for step 4		1 tsp.		2 tsp.
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.

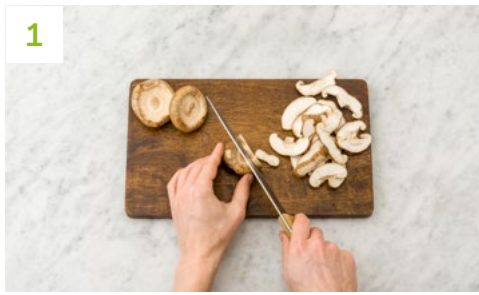
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	724 kJ/173 kcal	3.390 kJ/810 kcal
Fat	8.21 g	38.44 g
- incl. saturated fats	4.99 g	23.34 g
Carbohydrate	17.17 g	80.34 g
- incl. sugar	4.68 g	21.90 g
Protein	2.50 g	11.68 g
Salt	0.630 g	2.948 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: 1) Cereals containing gluten **8)** Sesame seeds **10)** Soya.



Prepare vegetables

Peel the **garlic**.

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

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

Cut the **mushrooms** into thin slices.

Peel half of [**whole**] **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.



Fry 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. until cooked. Afterwards, drain them in a sieve.



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**.



Roasting 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

Apportion **noodles** onto plates, sprinkle with **roasted sesame seeds** and green **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit!

Poêlée de pâtes au piment et au lemongrass, dans une sauce au lait de coco avec des champignons et du poivron

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.390 kj/810 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Oignon de printemps



Lemongrass



Gingembre



Gousse d'ail



Poivrons longs rouges



Champignons bruns



Pâtes au piment



Sauce soja



Lait de noix de coco



Huile de sésame



Sésame

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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
Oignon 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
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons longs rouges	2 x 100 g	4 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pâtes au piment 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Huile de sésame 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame 8)	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sucre* pour l'étape 4	1 cc	2 cc
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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.

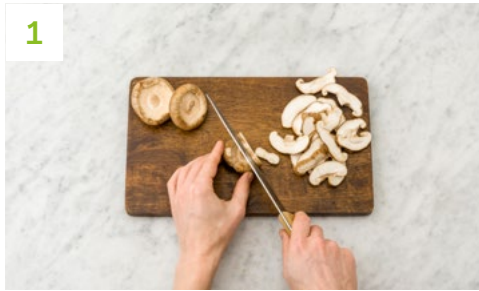
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	724 kJ/173 kcal	3.390 kJ/810 kcal
Lipides	8.21 g	38.44 g
- dont acides gras saturés	4.99 g	23.34 g
Glucides	17.17 g	80.34 g
- dont sucre	4.68 g	21.90 g
Protéines	2.50 g	11.68 g
Sel	0.630 g	2.948 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 : 1) céréales contenant du gluten 8) graines de sésame 10) soja.



Préparer les légumes

Peler l'**ail**.

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

Couper les **poivrons en deux**, enlever les graines et détailler en lamelles.

Couper les **champignons** en fines tranches.

Peler et râper finement la moitié [l'ensemble] du **gingembre**. Presser sur le **lemongrass** avec le dos d'un couteau afin de libérer les huiles essentielles qu'il contient.



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***.



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.



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.



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.



Pour finir

Répartir les pâtes sur les assiettes, parsemer du **sésame grillé** et des rondelles vertes d'**oignon de printemps** et savourer.

Bon appétit !