

Chilnudeln in Erdnussauce

dazu Kefen und Rüeblistifte

30 – 40 Minuten • 3.848 kj/920 kcal

12



Kefen



Frühlingszwiebel



Rüebl



Erdnüsse



Erdnussbutter



Sojasauce



Limette



Ingwer



Knoblauchzehe



Chili-Nudeln



Kokosmilch



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Erdnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Erdnussbutter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g**
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Chili-Nudeln 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Wasser*, Öl*	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	675 kJ/161 kcal	3.848 kJ/920 kcal
Fett	6.92 g	39.47 g
- davon ges. Fettsäuren	2.73 g	15.54 g
Kohlenhydrate	17.27 g	98.46 g
- davon Zucker	4.85 g	27.66 g
Eiweiss	3.01 g	17.15 g
Salz	0.812 g	4.627 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 **7)** Erdnüsse **10)** Soja.



Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

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

Ein Drittel [zwei Drittel] **Ingwer** schälen und fein reiben.

Rüebli schälen, quer halbieren und in 0.5 cm dünne Stifte schneiden.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Gemüse anbraten

Kefen quer halbieren, in eine Schüssel geben, mit **kochendem Wasser** übergiessen und ziehen lassen.

In einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **geriebenen Ingwer** und **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. anbraten.



Weiteres Gemüse braten

Kefen in einem Sieb abtropfen lassen, zusammen mit den **Rüeblistreifen** in die Bratpfanne geben und kurz anbraten. Hälfte der **Sojasauce** hinzufügen und 3 – 5 Min. weiter anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



Nudeln kochen

Währenddessen einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und **Chilnudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen. **Limette** in Spalten schneiden.



Sauce zubereiten

Gemüse aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen. Bratpfanne mit **restlicher Sojasauce**, **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und **Erdnussbutter** einrühren, bis eine **cremige Sauce** entsteht. **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** dazupressen und die **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** zur **Sauce** geben.



Anrichten

Chilnudeln in die **Gemüse**-Bratpfanne geben und alles gut vermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nudel-Pfanne auf Teller verteilen, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Chilli noodles in peanut sauce

served with sugar peas and carrot sticks

30 – 40 minutes • 3.848 kj/920 kcal

12



Sugar peas



Spring onion



Carrots



Peanuts



Peanut butter



Soy sauce



Lime



Ginger



Garlic cloves



Chilli noodles



Coconut milk



Red peperoncini

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sugar peas	1 x 150 g	2 x 150 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Peanuts 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Peanut butter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Soy sauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Ginger	0.5 x 30 g **	1 x 30 g **
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Chilli noodles 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Water*, oil*	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	675 kJ/161 kcal	3,848 kJ/920 kcal
Fat	6.92 g	39.47 g
- incl. saturated fats	2.73 g	15.54 g
Carbohydrate	17.27 g	98.46 g
- incl. sugar	4.85 g	27.66 g
Protein	3.01 g	17.15 g
Salt	0.812 g	4.627 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 **7)** Peanuts **10)** Soy.



To start off

Peel the **garlic**.

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

Peel and finely grate one third [**two thirds**] of the **ginger**.

Peel **carrots**, halve them crossways and cut them into 0.5 cm sticks.

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



Sauté vegetables

Halve **sugar peas** crossways, put them in a bowl, pour **boiling water** over them and let them soak.

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan on medium heat, press in **garlic** and add white **spring onion** rings, **grated ginger** and **peperoncini** according to taste (**warning: spicy!**), and sauté for approx. 1 min.



Fry more vegetables

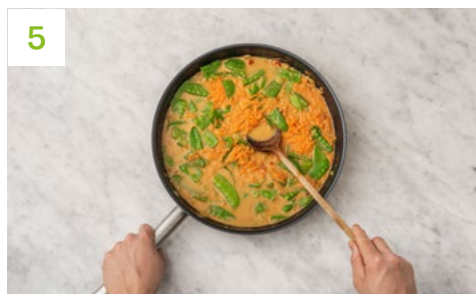
Drain the **sugar peas** in a sieve, put into the frying pan with the **carrot strips** and sauté briefly.

Add half of the **soy sauce** and sauté for another 3-5 min. until the **vegetables** are firm to the bite.



Cook noodles

In the meantime, fill a large pot with plenty of **boiling water***, add plenty of **salt*** and steep the **chilli noodles** in this for approx. 5 min. Afterwards, drain them in a sieve. Cut **lime** into wedges.



Prepare sauce

Remove **vegetables** from the frying pan and put aside. Deglaze contents of frying pan with the **rest** of the **soy sauce**, **coconut milk** and 50 ml [**100 ml**] **water***. Bring to the boil and stir in the **peanut butter** until you have a **creamy sauce**. **Juice** in 2 [**4**] **lime wedges** and season the **sauce** with **salt*** and **pepper***. Add the **vegetables** to the **sauce**.



Serve

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

Apportion the **noodle stir-fry** onto plates, sprinkle with **peanuts** and green **spring onion** rings and enjoy with the **lime wedges**.

Bon appetit!

Nouilles au piment, sauce aux cacahuètes, pois gourmands et bâtonnets de carottes

30 – 40 minutes • 3.848 kj/920 kcal

12



Pois gourmands



Oignon de printemps



Carotte



Cacahuètes



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Citron vert



Gingembre



Gousse d'ail



Nouilles au piment



Lait de coco



Piment rouge

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Cacahuètes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Beurre de cacahuètes 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g **
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Nouilles au piment 1)	1 x 200 g	2 x 200 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
eau*, huile*	Détails dans le texte	
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	675 kJ/161 kcal	3.848 kJ/920 kcal
Lipides	6.92 g	39.47 g
- dont acides gras saturés	2.73 g	15.54 g
Glucides	17.27 g	98.46 g
- dont sucre	4.85 g	27.66 g
Protéines	3.01 g	17.15 g
Sel	0.812 g	4.627 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 **7)** cacahuètes **10)** soja.



Pour commencer

Peler l'**ail**.

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

Peler et râper finement un tiers [deux tiers] du **gingembre**.

Éplucher les **carottes**, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fins bâtonnets de 0.5 cm.

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



Faire cuire les pâtes

Pendant ce temps, remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau bouillante**, bien **saler*** et y faire cuire les **nouilles au piment** environ 5 min. Les égoutter ensuite dans une passoire. Couper le **citron vert** en tranches.



Faire revenir les légumes

Couper les **pois gourmands** transversalement en deux, les verser dans un saladier, recouvrir d'**eau bouillante** et laisser tremper.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen, presser l'**ail** dans la poêle, ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, le **gingembre** râpé et le **piment** selon les goûts (**attention : piquant !**) et faire revenir env. 1 min.



Préparer la sauce

Sortir les **légumes** de la poêle et réserver. Déglacer le contenu de la poêle avec le **reste de sauce soja**, le **lait de coco** et 50 ml [100 ml] d'**eau***. Porter à ébullition, puis incorporer le **beurre de cacahuètes** en remuant jusqu'à obtention d'une **sauce crémeuse**. Presser 2 [4] tranches de **citron vert** dans la **sauce**, puis **saler*** et **poivrer***. Ajouter les **légumes** à la **sauce**.



Faire revenir les autres légumes

Égoutter les pois gourmands dans une passoire, les verser dans la poêle avec les **bâtonnets de carotte** et faire revenir brièvement. Ajouter la moitié de la **sauce soja** et faire revenir 3 à 5 min de plus jusqu'à ce que les **légumes** soient al dente.



Dresser

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

Répartir la **poêlée de nouilles** dans les assiettes, parsemer de **cacahuètes** et de rondelles vertes d'**oignon de printemps** et savourer avec des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !