

Chow Mein! Gebratene Nudeln mit Broccoli, Pak Choi und Rüebl

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 803 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Rüebl



Sojasauce



Ketchup



Knoblauchzehe



Broccoli (Bimi)



Sesamol



Sesam



Pak Choi



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Ketchup 10)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 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. 500 g)
Brennwert	673 kJ/ 161 kcal	3360 kJ/ 803 kcal
Fett	5.04 g	25.19 g
– davon ges. Fettsäuren	0.72 g	3.59 g
Kohlenhydrate	23.45 g	117.13 g
– davon Zucker	4.04 g	20.17 g
Eiweiss	5.28 g	26.35 g
Salz	0.766 g	3.826 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, reichlich **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Rüebli schälen und schräg in 0.2 cm dünne Scheiben schneiden.

Broccolini eventuell längs halbieren.

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

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Währenddessen

Spaghetti in dem kochenden **Wasser*** ca. 6 – 7 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgiessen.

Dabei 150 ml [300 ml] **Kochwasser*** auffangen.

In einem hohen Rührgefäss das aufgefangene **Kochwasser*** mit **Sojasauce** und **Ketchup** verrühren.



2 Sesam rösten

Sesam in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt.

Herausnehmen und beiseitestellen



5 Chow Mein fertigstellen

Spaghetti und restliches **Sesamöl** in die Bratpfanne zu dem **Gemüse** geben und bei mittelhoher Hitze unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Bratpfanneninhalte mit der angerührten **Sojasauce** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen.



3 Gemüse anbraten

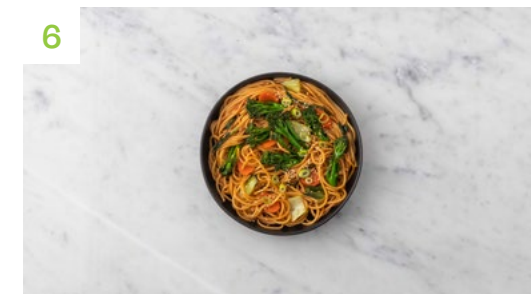
In derselben Bratpfanne die Hälfte des **Sesamöls** und 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rüebli, **Pak Choi** und **Broccolini** darin 6 – 8 Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.

(Eventuell zwischendurch esslöffelweise etwas **Nudelkochwasser** dazugeben und verkochen lassen.)

Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



6 Anrichten

Spaghetti Chow Mein auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sesam** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Chow mein Fried noodles with broccolini, pak choi and carrots

Vegan Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 803 kcal • Cook on day 5

12



Spaghetti



Spring onion



Carrot



Soy sauce



Ketchup



Garlic clove



Broccolini (bimi)



Sesame oil



Sesame seeds



Pak choi

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, flour*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Spring onions	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Soy sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Ketchup 10	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Broccolini (bimi)	1 x	200 g	1 x	400 g
Sesame oil 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 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. 500 g)
Calories	673 kJ/ 161 kcal	3.360 kJ/ 803 kcal
Fat	5.04 g	25.19 g
- incl. saturated fats	0.72 g	3.59 g
Carbohydrate	23.45 g	117.13 g
- incl. sugar	4.04 g	20.17 g
Protein	5.28 g	26.35 g
Salt	0.766 g	3.826 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 **10**) Celery **11**) Soya **15**) Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Pour plenty of hot water* into a large pot, add plenty of salt*, and bring to the boil.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.2 cm thin slices.

Halve broccolini lengthwise if necessary.

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

Cut off about 0.5 cm from the stalk of the pak choi and cut pak choi into 2-3 cm pieces.

Finely chop the garlic.



4 In the meantime

Cook the spaghetti in the boiling water* for approx. 6-7 min. until al dente, then drain through a sieve.

Keep 150 ml [300 ml] of the cooking water*.

In a tall mixing bowl, stir the saved cooking water* together with soy sauce and ketchup.



2 Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a large frying pan without added fat for 1-2 min. until brown.

Remove and set aside.



5 Finish chow mein

Add spaghetti and remaining sesame oil to the frying pan with vegetables and fry over a medium-high heat for 2-3 min., stirring constantly.

Deglaze the contents of the frying pan with the soy sauce mix and simmer for 2-3 min.



3 Sauté the vegetables

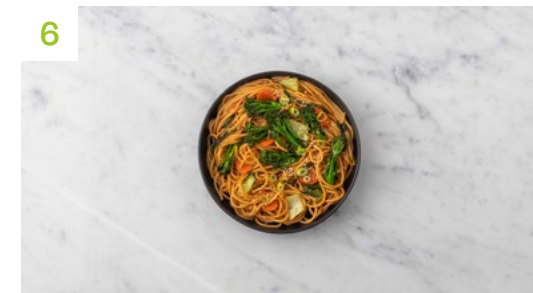
In the same frying pan, heat half of the sesame oil and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Stir-fry carrot, pak choi and broccolini for 6-8 min. until the vegetables are firm to the bite.

(If necessary, add pasta cooking water by the tablespoon while cooking and let it boil away).

Add white spring onion rings and garlic and sauté together for 1-2 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



6 Serve

Apportion spaghetti chow mein onto plates, top with green spring onion rings and sesame seeds and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Le « Chow mein » ! Nouilles sautées avec brocolini, pak choï et carottes

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 803 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Spaghetti



Oignon de printemps



Carotte



Sauce soja



Ketchup



Gousse d'ail



Brocolini (Bimi)



Huile de sésame



Graines de sésame



Pak Choi



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*, farine*.

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Oignons de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce soja 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Brocolini (bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Huile de sésame 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 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. 500 g)
Valeur calorique	673 kJ/ 161 kcal	3.360 kJ/ 803 kcal
Lipides	5.04 g	25.19 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	3.59 g
Glucides	23.45 g	117.13 g
- dont sucre	4.04 g	20.17 g
Protéines	5.28 g	26.35 g
Sel	0.766 g	3.826 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 **10**) céleri **11**) soja **15**) blé

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



1 Couper les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* généreusement et porter une fois à ébullition.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches fines de 0.2 cm.

Couper éventuellement les brocolini en deux dans le sens de la longueur. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Couper environ 0.5 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Hacher finement l'ail.



4 Pendant ce temps

Faire cuire les spaghettis dans l'eau* bouillante 6 à 7 min environ ou qu'ils soient al dente, puis les égoutter à travers une passoire.

Conserver 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson*.

Dans un bol mélangeur, mélanger l'eau* de cuisson récupérée avec la sauce soja et le ketchup.



2 Faire griller le sésame

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer et mettre de côté.



5 Terminer le chow mein

Ajouter les spaghettis et le reste de l'huile de sésame aux légumes dans la poêle et faire revenir à feu moyen pendant 2 à 3 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce soja délayée et laisser mijoter 2 à 3 minutes.



3 Faire revenir les légumes

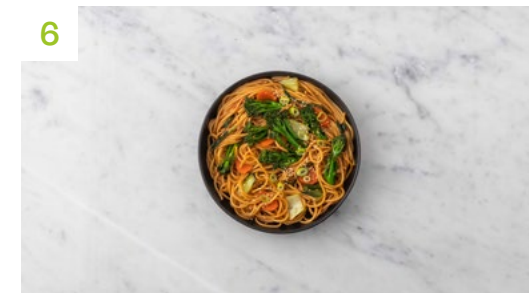
Dans la même poêle, faire chauffer la moitié de l'huile de sésame et 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les carottes et les brocolini 6 à 8 min en remuant, de manière à ce que les légumes soient encore croquants.

(Ajouter éventuellement de temps en temps un peu d'eau de cuisson des pâtes par cuillerées à soupe et laisser cuire.)

Ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps et l'ail et faire revenir 1 à 2 min.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



6 Dresser

Répartir les spaghettis chow mein dans les assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de graines de sésame et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

