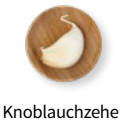


Chow Mein! Gebratene Nudeln mit Broccoli und Rüebl, getoppt mit Frühlingszwiebeln

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 3413 kj/816 kcal • Tag 2 kochen

25



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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 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
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl*, Mehl*	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. 510 g)
Brennwert	670 kJ/160 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	4.94 g	25.17 g
– davon ges. Fettsäuren	0.71 g	3.60 g
Kohlenhydrate	23.44 g	119.45 g
– davon Zucker	4.33 g	22.06 g
Eiweiss	5.34 g	27.19 g
Salz	0.751 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!)



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.

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



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.



Zwiebeln rösten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Zwiebelstreifen** mit 1 TL [2 TL] **Mehl*** darin unter Rühren 5 – 6 Min. rösten, bis sie weich und braun sind.

Sesamsamen für die letzten 2 Minuten hinzugeben und mitrösten.

Herausnehmen und beiseite stellen.



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.



Gemüse anbraten

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

Rüebli 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.



Anrichten

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Chow mein fried noodles with broccoli and carrots, topped with spring onions

Vegan Family 30-40 minutes • 3.413 kj/816 kcal • Cook on day 2

25



Spaghetti



Spring onions



Carrots



Soy sauce



Ketchup



Garlic clove



Broccoli



Sesame oil



Sesame



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, flour*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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 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
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Sesame oil 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesame seeds 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Oil*, flour*	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. 313 g)
Calories	670 kJ/160 kcal	3.413 kJ/816 kcal
Fat	4.94 g	25.17 g
– incl. saturated fats	0.71 g	3.60 g
Carbohydrate	23.44 g	119.45 g
– incl. sugar	4.33 g	22.06 g
Protein	5.34 g	27.19 g
Salt	0.751 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, season with plenty of salt* and bring to the boil.

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

Cut broccoli in half lengthwise, depending on its size.

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

Cut the onion into strips.

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 Fry the onions

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over medium heat, stir onion strips with 1 tsp. [2 tsp.] flour* in the oil for 5-6 min. until soft and brown.

Add sesame seeds for the last 2 min. and roast as well.

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 and broccoli 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 topped-onions and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Le « Chow mein » ! Nouilles sautées aux brocolis et carottes, topping d'oignons de printemps

Végétalien **Famille** 30 – 40 minutes • 3.413 kj/816 kcal • Cuisiner au 2e jour

25



Spaghetti



Oignon de printemps



Carottes



Sauce soja



Ketchup



Gousse d'ail



Brocoli



Huile de sésame



Sésame



Natürlicher
Geschmack

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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :
huile*, sel*, poivre*, farine*.

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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 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
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile de sésame 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile*, farine*	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. 510 g)
Valeur calorique	670 kJ/160 kcal	3.413 kJ/816 kcal
Lipides	4.94 g	25.17 g
- dont acides gras saturés	0.71 g	3.60 g
Glucides	23.44 g	119.45 g
- dont sucre	4.33 g	22.06 g
Protéines	5.34 g	27.19 g
Sel	0.751 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 !)



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Verser une grande quantité d'eau chaude* dans une grande casserole, 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 l'oignon en lamelles.

Hacher finement l'ail.



Pendant ce temps

Faire cuire les spaghettis dans l'eau bouillante 6 à 7 min environ en les gardant croquants, puis les égoutter à travers une passoire.

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

Dans un récipient haut, mélanger l'eau de cuisson récupérée avec la sauce soja et le ketchup.



Faire griller les oignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire griller les lamelles d'oignon avec 1 cc [2 cc] de farine* en remuant 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et brunes.

Ajouter les graines de sésame pour les 2 dernières min et les faire griller.

Retirer du feu et réserver.



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.



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, jusqu'à ce que les légumes soient al dente. (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.



Dresser

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

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

