

# Feurige Nigella-Chilinudeln mit Pulled Mushrooms dazu Ingwer-Knoblauch-Peperoncini-Öl

Vegan 35 – 45 Minuten • 3.205 kj/766 kcal • Tag 3 kochen

15



Chilinudeln



Chiliflocken, mild



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasauce



Balsamico-Creme



geröstete Erdnüsse



Schwarzkümmel



Rüebli



Frühlingszwiebel



Austernpilze



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Chilnudeln <b>1)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Chiliflocken, mild	1 x	4 g	2 x	4 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Ingwer	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Agavendicksaft	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamico-Creme <b>1) 11)</b>	1 x	12 ml	2 x	12 ml
geröstete Erdnüsse <b>7)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Schwarzkümmel	1 x	4 g	2 x	4 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Frühlingszwiebel	2 x	35 g	4 x	35 g
Austernpilze	1 x	200 g	2 x	200 g
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	760 kJ/182 kcal	3.205 kJ/766 kcal
Fett	6.68 g	28.17 g
– davon ges. Fettsäuren	0.76 g	3.22 g
Kohlenhydrate	22.48 g	94.77 g
– davon Zucker	6.85 g	28.89 g
Eiweiss	3.00 g	12.63 g
Salz	0.969 g	4.086 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfit.

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



## Gemüse vorbereiten

**Rüebli** schälen, längs halbieren und diagonal 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Ingwer** schälen und fein hacken.

**Austernpilze** zum Stiel hin in etwa 1 cm breite Streifen zupfen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin den weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Rüebli** und **Austernpilze** für 6 – 8 Min anbraten, bis die **Pilze** etwas Farbe bekommen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und nach der Kochzeit aus der Bratpfanne nehmen.



## Chili-Nudeln kochen

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

Topf vom Herd nehmen, **Chili-Nudeln** hinzufügen und 5 – 6 Min. abgedeckt ziehen lassen.

**Chili-Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



## In der Zwischenzeit

3 EL [6 EL] **Öl\*** über mittlerer Hitze in der Bratpfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Knoblauch**, **Ingwer** und **Peperonciniflocken** für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie anfangen, zu duften.

**Tipp:** *Knoblauch kann sehr schnell anbrennen, achte daher besonders auf die Temperatur.*



## Sauce vollenden

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerstoßen.

Bratpfanneninhalte mit **Balsamico-Creme**, **Agavendicksaft** und **Sojasauce** ablöschen.

Gegartes **Gemüse** sowie **Chili-Nudeln** und die Hälfte des **Schwarzkümmels** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Chili-Nudeln** auf Tellern verteilen und mit **Erdnüssen** toppen.

Mit dem restlichen **Schwarzkümmel** und dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Fiery nigella chilli noodles and pulled mushrooms with ginger-garlic-peperoncini oil

Vegan 35-45 minutes • 3.205 kj/766 kcal • Cook on day 3

15



Chilli noodles



Chilli flakes, mild



Garlic clove



Ginger



Agave syrup



Soy sauce



Balsamic cream



Roasted peanuts



Black cumin



Carrot



Spring onions



Oyster mushrooms



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil plenty of water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles <b>1)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Mild chilli flakes	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Soy sauce <b>1) 10)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamic cream <b>1) 11)</b>	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Roasted peanuts <b>7)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Black cumin	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Spring onion	2 x	35 g	4 x	35 g
Oyster mushrooms	1 x	200 g	2 x	200 g
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	760 kJ/182 kcal	3.205 kJ/766 kcal
Fat	6.68 g	28.17 g
- incl. saturated fats	0.76 g	3.22 g
Carbohydrate	22.48 g	94.77 g
- incl. sugar	6.85 g	28.89 g
Protein	3.00 g	12.63 g
Salt	0.969 g	4.086 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 (wheat) or products thereof  
**7)** Peanuts or peanut products **10)** Soya or soya products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



## 1 Prepare the vegetables

Peel carrots, halve them lengthways and cut them diagonally into thick half-moons.

Cut the green and white part of the spring onion into thin rings separately from one another.

Peel and finely chop the garlic.

Peel and finely chop the ginger.

Pluck oyster mushrooms downwards to the stem into strips about 1 cm wide.

Meanwhile, proceed with the recipe.



## 2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the white parts of the spring onion, carrots and oyster mushrooms for 6-8 min. until the mushrooms start to get a little brown.

Season with salt\* and pepper\* and remove from the frying pan when cooked.



## 3 Cook the chilli noodles

Pour plenty of boiling water\* into a large pot with a lid, add salt\* and bring to the boil.

Remove pot from heat, add chilli noodles and let sit covered for 5-6 min.

Drain chilli noodles in a sieve after the cooking time.



## 4 Meanwhile

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil\* over medium heat in the frying pan from step 2 and sauté garlic, ginger and chilli flakes in it for 3-4 min. until they start to become fragrant.

**Tip:** Garlic can burn very quickly, so pay extra attention to the temperature.



## 5 Finish the sauce

Lightly crush peanuts in their package.

Deglaze frying pan contents with balsamic cream, agave syrup and soy sauce.

Fold in cooked vegetables with the chilli noodles and half of the black cumin, and mix everything well. Season with pepper\*.



## 6 Serve

Apportion chilli noodles on plates and top with peanuts.

Garnish with the remaining black cumin and the green part of the spring onions 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Pâtes au piment Nigella avec des champignons émincés et de l'huile au gingembre, ail et piment

15

Végétalien 35 – 45 minutes • 3.205 kj/766 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâtes au piment



Flocons de piment doux



Gousse d'ail



Gingembre



Sirop d'agave



Sauce soja



Crème de vinaigre balsamique



Cacahuètes grillées



Cumin noir



Carottes



Oignon de printemps



Pleurotes



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment <b>1)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Flocons de piment, doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème de vinaigre balsamique <b>1) 11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Cacahuètes grillées <b>7)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Pleurotes	1 x 200 g	2 x 200 g
Huile*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	760 kJ/182 kcal	3.205 kJ/766 kcal
Lipides	6.68 g	28.17 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	3.22 g
Glucides	22.48 g	94.77 g
- dont sucre	6.85 g	28.89 g
Protéines	3.00 g	12.63 g
Sel	0.969 g	4.086 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **7)** arachide ou produits à base d'arachide **10)** soja ou produits à base de soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



## 1 Préparer les légumes

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en diagonal en demi-lunes de 0.5 cm.

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

Peler et hacher finement l'ail.

Peler le gingembre et hacher finement.

Arracher les pleurotes de leur tige en morceaux d'environ 1 cm de large.

Continuer pendant ce temps, continuer la recette.



## 2 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y faire revenir la partie blanche de l'oignon de printemps, les carottes et les pleurotes 6 à 8 min. jusqu'à ce que les champignons soient un peu colorés.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* et retirer de la poêle une fois la cuisson terminée.



## 3 Cuire les pâtes au piment

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau chaude\*, saler\*, couvrir et porter à ébullition.

Retirer la casserole du feu, ajouter les pâtes au piment et laisser gonfler 5 à 6 min. avec le couvercle.

À la fin du temps de cuisson, égoutter les pâtes au piment dans la passoire.



## 4 Pendant ce temps

Chauffer 3 cs [6 cs] d'huile\* à feu moyen dans la poêle de l'étape 2 et y faire revenir l'ail, le gingembre et les flocons de piment 3 à 4 min. jusqu'à ce qu'ils commencent à sentir bon.

**Astuce :** l'ail peut brûler très rapidement, surveillez bien la poêle.



## 5 Finir la sauce

Concasser légèrement les cacahuètes dans leur emballage.

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème de vinaigre balsamique, le sirop d'agave et la sauce soja.

Ajouter les légumes cuits ainsi que les pâtes au piment et la moitié du cumin noir, puis bien mélanger le tout. Poivrer\*.



## 6 Dresser

Répartir les pâtes au piment dans les assiettes et parsemer de cacahuètes.

Garnir avec le reste de cumin noir et la partie verte de l'oignon de printemps 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

