

Nigella-Chilnudeln mit Pulled Mushrooms

dazu scharfes Ingwer-Knoblauch-Peperoncini-Öl

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 3345 kj/799 kcal • Tag 3 kochen

25



Chilnudeln



Chiliflocken, mild



Knoblauchzehe



Ingwer



Agavendicksaft



Sojasauce



Balsamicreame



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.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Chilnudeln 15)	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 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamicoreme 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Schwarzkümmel	1 x	4 g	2 x	4 g
Rüebli	3 x	100 g	6 x	100 g
Frühlingszwiebel	2 x	25 g	1 x	140 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	717 kJ/171 kcal	3345 kJ/799 kcal
Fett	6.19 g	28.87 g
- davon ges. Fettsäuren	0.75 g	3.51 g
Kohlenhydrate	20.95 g	97.75 g
- davon Zucker	6.86 g	31.98 g
Eiweiss	3.45 g	16.08 g
Salz	0.925 g	4.313 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) Erdnüsse 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



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.

Chili-Nudeln hinzufügen, Topf vom Herd nehmen, und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Nudeln** nicht zusammenkleben. **Chili-Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen.



In der Zwischenzeit

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

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



Sauce vollenden

Bratpfanneninhalt mit **Balsamicoreme**, **Agavendicksaft** und **Sojasauce** ablöschen.

Gegartes **Gemüse** sowie **Chili-Nudeln** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse in der Packung leicht zerstossen.



Anrichten

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

Wenn Du es etwas schärfer magst, kannst Du die restlichen **Chiliflocken** drüberstreuen.

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

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperonischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

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



Nigella chilli noodles and pulled mushrooms with spicy ginger-garlic-peperoncini oil

Vegan Lots of vegetables 35-45 minutes • 3.345 kj/799 kcal • Cook on day 3

25



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.

What you need

1 large frying pan and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Mild chilli flakes	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	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 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Roasted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Black cumin	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 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	717 kJ/171 kcal	3.345 kJ/799 kcal
Fat	6.19 g	28.87 g
- incl. saturated fats	0.75 g	3.51 g
Carbohydrate	20.95 g	97.75 g
- incl. sugar	6.86 g	31.98 g
Protein	3.45 g	16.08 g
Salt	0.925 g	4.313 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) Sesame seeds 11) Soya 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat.

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



Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Peel carrots, halve them lengthways and cut them diagonally into 0.5 cm wide 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.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the white parts of the spring onions, 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.



Cook the chilli noodles

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

Add chilli noodles, remove pot from heat, cover, and steep for 6-8 min.

Stir once halfway through to keep the noodles from sticking together. Drain chilli noodles in a sieve after the cooking time.



Meanwhile

Heat 2 tbsp. [4 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.



Finish the sauce

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

Add in the cooked vegetables and chilli noodles and mix everything together well. Season with pepper*.

Lightly crush peanuts in their package.



Serve

Apportion chilli noodles onto plates and top with peanuts and black cumin.

If you like your food a bit spicier, you can sprinkle the remaining chilli flakes on top.

Garnish with the green part of the spring onion and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

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



Pâtes au piment, cumin noir, champignons émincés, huile au gingembre, ail et piment

Végétalien Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 3.345 kJ/799 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Pâtes au piment



Flocons de piment doux



Gousse d'ail



Gingembre



Sirop d'agave



Sauce soja



Crème 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.

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 15)	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 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 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	717 kJ/171 kcal	3.345 kJ/799 kcal
Lipides	6.19 g	28.87 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	3.51 g
Glucides	20.95 g	97.75 g
- dont sucre	6.86 g	31.98 g
Protéines	3.45 g	16.08 g
Sel	0.925 g	4.313 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)** cacahuètes **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Préparer les légumes

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

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

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.



Pendant ce temps

Chauffer 3 cs [4 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.*

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



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.



Finir la sauce

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

Ajouter les légumes cuits et les pâtes au piment et bien mélanger le tout. Poivrer*.

Concasser légèrement les cacahuètes dans leur emballage.



Cuire les pâtes au piment

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

Ajouter les nouilles au chili, retirer la casserole du feu et laisser reposer 6 à 8 min à couvert.

Remuer de temps en temps pour que les nouilles ne collent pas ensemble. À la fin du temps de cuisson, égoutter les pâtes au piment dans la passoire.



Dresser

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

Si vous aimez quand c'est un peu plus épicé, vous pouvez saupoudrer le reste des flocons de piment.

Garnir avec les rondelles vertes de l'oignon de printemps 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 !

