



PEPERONCININUDELN IN ERDNUSSSAUCE, dazu Kaiserschoten und Rüeblistifte



HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Erdnussbutter



Ingwer



Kaiserschoten



Knoblauchzehen



Frühlingszwiebel



Rüebli



Erdnüsse



Sojasauce



Limette



Chilinuudeln



Kokosmilch



rote Peperoncini

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1** grossen **Topf**, **1** grosse **Bratpfanne**, **1** grosse **Schüssel**, **1** **Knoblauchpresse**, **1** **Gemüseraffel** und **1** **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen.

Weissen und grünen Teil der

Frühlingszwiebeln **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

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!).



4 NUDELN KOCHEN

Währenddessen einen grossen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen**^{*} und **Peperoncininudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

Limette in Spalten schneiden.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Kaiserschoten quer halbieren, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergiessen und einweichen 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.



5 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 Sousse entsteht. 2 [4] **Limettenspalten** dazupressen und die Sousse mit **Salz**^{*} und **Pfeffer**^{*} würzen. **Gemüse** zur Sousse geben.



3 GEMÜSE GAREN

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



6 ANRICHTEN

Peperoncininudeln in die **Gemüsepfanne** geben und alles gut miteinander vermischen, mit **Salz**^{*} und **Pfeffer**^{*} abschmecken.

Nudelpfanne auf Teller verteilen, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und mit **Limettenspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehen	2 x	4 g	4 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Ingwer [☉]	0.5 x	20 g	1 x	20 g
Rüebli	3 x	100 g	6 x	100 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Kaiserschoten	1 x	150 g	1 x	300 g
Sojasauce ^{1) 10)}	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Chili-Nudeln ¹⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Erdnussbutter ⁹⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Erdnüsse ⁹⁾	1 x	20 g	2 x	20 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 5		50 ml		100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
[☉] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	685 kJ/164 kcal	4.525 kJ/1.082 kcal
Fett	7 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	16 g	107 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	7 g	48 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



PEPERONCINI NOODLES IN PEANUT SAUCE

with snow peas and carrot sticks



HELLO PEANUT

Its name lets us know that the peanut is actually a member of the legume family.



Peanut butter



Ginger



Snow peas



Garlic cloves



Spring onion



Carrots



Peanuts



Soy sauce



Lime



Chilli noodles



Coconut milk



Red peperoncini

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 large pot**, **1 large frying pan**, **1 large bowl**, **1 garlic press**, **1 vegetable grater** and **1 sieve**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of water in the kettle. Peel the **garlic**. Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**. Peel and finely **grate 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!**).



4 COOK NOODLES

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



2 SAUTÉ VEGETABLES

Cut snow peas in half 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.



5 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**.



3 COOK VEGETABLES

Drain the snow 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.



6 SERVE

Add the **peperoncini 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 **lime wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Ginger ¹⁰	0.5 x	20 g	1 x	20 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Snow peas	1 x	150 g	1 x	300 g
Soy sauce ^{1) 10)}	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Chilli noodles ¹⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Peanut butter ⁹⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Peanuts ⁹⁾	2 x	20 g	2 x	20 g
Coconut milk	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Water* for step 5		50 ml		100 ml
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

¹⁰ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	685 kJ/164 kcal	4,525 kJ/1,082 kcal
Fat	7 g	49 g
- incl. saturated fats	3 g	18 g
Carbohydrate	16 g	107 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	7 g	48 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

¹⁾ Cereals containing gluten ⁹⁾ Peanuts ¹⁰⁾ Soya beans

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

    #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



PÂTES AU PIMENT À LA SAUCE AUX CACAHUÈTES,

servies avec des pois mangetout et des bâtonnets de carotte



HELLO CACAHUÈTE

Le nom anglais de la cacahuète, peanut (mot à mot « noix de pois »), révèle qu'elle appartient en fait à la famille des légumineuses d'un point de vue botanique.



Beurre de cacahuètes



Gingembre



Pois mangetout



Gousse l'ail



Oignon de printemps



Carottes



Cacahuètes



Sauce soja



Citron vert



Pâtes au piment



Lait de coco



Piment rouge

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes et 1 passoire.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'ail. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Éplucher le gingembre et râper finement.

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 en rondelles (attention, piquant!).



2 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Couper les pois mangetout en deux, mettre 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 d'oignon blanc, le gingembre râpé et le piment selon les goûts (attention : piquant !) et faire revenir env. 1 min.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Égoutter les pois mangetout dans une passoire, mettre dans la poêle avec les bâtonnets de carottes 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.



4 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 pâtes environ 5 min. Les égoutter ensuite dans une passoire.

Couper le citron vert en tranches.



5 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.



6 DRESSER

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

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousses d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Gingembre ⑩	0,5 x	20 g	1 x	20 g
Carottes	3 x	100 g	6 x	100 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Pois mangetout	1 x	150 g	1 x	300 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Pâtes au piment 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Beurre de cacahuètes 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Cacahuètes 9)	2 x	20 g	2 x	20 g
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 5		50 ml		100 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
 ⑩ 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	685 kJ/164 kcal	4 525 kJ/1 082 kcal
Graisse	7 g	49 g
- dont acides gras saturés	3 g	18 g
Glucides	16 g	107 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	7 g	48 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 9) cacahuètes 10) soja

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !