

Somen! Japanische Nudeln mit Hack und Pak Choi in Erdnussauce

Zeit Sparen 15 Minuten • 4.648 kj/1.111 kcal • Tag 2 kochen

29



Somen-Nudeln



Hoisin-Sauce



Erdnussbutter



Frühlingszwiebel



Pak Choi



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Sojasauce



Sriracha Sauce



Limette, gewachst



Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Somen-Nudeln 15)	1 x 300 g	2 x 300 g
Hoisin-Sauce 11) 15)	2 x 25 ml	4 x 25 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Frühlingszwiebel	3 x 35 g	2 x 35 g 1 x 140 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 2 x 50 ml
Sriracha Sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Erdnüsse 1)	1 x 10 g	1 x 20 g

Wasser*, 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	751 kJ/179 kcal	4648 kJ/1111 kcal
Fett	7.97 g	49.33 g
- davon ges. Fettsäuren	2.31 g	14.28 g
Kohlenhydrate	17.07 g	105.68 g
- davon Zucker	2.79 g	17.30 g
Eiweiss	8.55 g	52.94 g
Salz	1.253 g	7.758 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 **15)** Weizen.

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

1



2



3



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Eine grosse Schüssel mit **kaltm Wasser*** füllen.

Papier-Bändchen von 2 [4] Bündeln **Nudeln** entfernen, **Nudeln** in das **kalte Wasser** geben und 5 Min. quellen lassen.

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, **Hoisin-Sauce** und 100 ml [300 ml] **Wasser*** gut vermischen.

Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden.

Fleisch anbraten

Je 0.5 cm vom Strunk des **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln.

Limette in 4 Spalten schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hackfleisch** 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Gemüse hinzufügen und für ca. 3 Min. mitbraten.

Währenddessen gequollene **Nudeln** in das **kochende Wasser** geben und 2 Min. bissfest garen.

Dabei ab und zu rühren, sodass sich die **Nudeln** voneinander lösen.

Gekochte **Nudeln** durch ein feines Sieb abgiessen, unter **kalt-strömendem Wasser** gründlich abspülen, bis die **Nudeln** komplett kalt sind und beiseitestellen.

Sauce vollenden

Gemüse und **Hackfleisch** mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen, alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Sauce** mit **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** abschmecken.

Bratpfanne von der Herdplatte nehmen, **Somen-Nudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Somen-Gemüse-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Sriracha Sauce** toppen (**Achtung: scharf!**). Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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





Somen! Japanese noodles with minced meat and pak choi in peanut sauce

Save time 15 minutes • 4.648 kj/1.111 kcal • Cook on day 2

29



Somen noodles



Hoisin sauce



Peanut butter



Spring onions



Pak choi



HelloFresh minced meat



Soy sauce



Sriracha sauce



Lime, waxed



Peanuts



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Somen noodles 15)	1 x 300 g	2 x 300 g
Hoisin sauce 11) 15)	2 x 25 ml	4 x 25 ml
Peanut butter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Spring onions	3 x 35 g	2 x 35 g
Pak choi	2 x 130 g	4 x 130 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 2 x 50 ml
Sriracha sauce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Lime, waxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Peanuts 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Water*, 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. 1.000 g)
Calories	751 kJ/179 kcal	4.648 kJ/1.111 kcal
Fat	7.97 g	49.33 g
- incl. saturated fats	2.31 g	14.28 g
Carbohydrate	17.07 g	105.68 g
- incl. sugar	2.79 g	17.30 g
Protein	8.55 g	52.94 g
Salt	1.253 g	7.758 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)** Peanuts **11)** Soya **15)** Wheat.

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

1



Get started

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with hot water*, add salt*, then bring to the boil.

Fill a large bowl with cold water*.

Remove the paper bands from 2 [4] bundles of noodles, then put noodles into the cold water and leave them to swell for 5 min.

Mix soy sauce, peanut butter, hoisin sauce and 100 ml [300 ml] water* together well in a tall mixing bowl.

Slice the spring onions into approx. 3 cm pieces.

2



Sauté the meat

Cut 0.5 cm off the stalks of the pak choi, then cut the pak choi lengthways into quarters.

Cut the lime into 4 wedges.

In a large frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* on high heat and sear the minced meat for 3-4 min.

Add vegetables and fry for approx. 3 min. more.

In the meantime, add the swollen noodles to the boiling water and cook for 2 min. until al dente.

Stir the noodles now and then to separate them from each other.

Drain the cooked noodles in a fine sieve, rinse them well under cold running water until the noodles are completely cold, then set them aside.

3



Finish the sauce

Deglaze vegetables and minced meat with the prepared sauce, stir everything well, then bring to the boil until the vegetables are tender. Season the sauce with the juice of 1 [2] lime wedges.

Remove frying pan from heat, add somen noodles to the vegetables and mix everything well.

Season with salt* and pepper*. Serve somen and vegetable stir-fry on deep plates, garnish with peanuts and top with the sriracha sauce (warning: spicy!). Enjoy with the remaining lime wedges.

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/



Sōmen ! Nouilles japonaises avec de la viande hachée et du pak choï dans une sauce aux cacahuètes

29

Gain de temps 15 minutes • 4.648 kj/1.111 kcal • Consommer dans les 2 jours



Nouilles sōmen



Sauce hoisin



Beurre de cacahuètes



Oignons de printemps



Pak choï



Mélange de viande hachée HelloFresh



Sauce soja



Sauce sriracha



Citron vert, ciré



Cacahuètes



Natürlicher
Geschmack

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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles sômen 15)	1 x 300 g	2 x 300 g
Sauce hoisin 11) 15)	2 x 25 ml	4 x 25 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignons de printemps	3 x 35 g	2 x 35 g 1 x 140 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 2 x 50 ml
Sauce sriracha	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Cacahuètes 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, 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	751 kJ/179 kcal	4.648 kJ/1111 kcal
Lipides	7.97 g	49.33 g
- dont acides gras saturés	2.31 g	14.28 g
Glucides	17.07 g	105.68 g
- dont sucre	2.79 g	17.30 g
Protéines	8.55 g	52.94 g
Sel	1.253 g	7.758 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 **15)** blé.

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

1



2



3



Pour commencer

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Remplir un saladier d'eau froide*.

Retirer la bande de papier qui entoure 2 [4] portions de nouilles, mettre les nouilles dans l'eau froide et laisser gonfler 5 min.

Dans un bol mélangeur, mélanger la sauce soja, le beurre de cacahuète, la sauce hoisin et 100 ml [300 ml] d'eau*.

Couper l'oignon de printemps en morceaux d'env. 3 cm.

Saisir la viande

Retirer 0.5 cm de la tige du pak choï, puis le fendre en quatre dans le sens de la longueur.

Couper le citron vert en 4.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et faire dorer la viande hachée 3 à 4 min.

Ajouter les légumes et continuer la cuisson env. 3 min.

Pendant ce temps, verser les nouilles gonflées dans l'eau bouillante et laisser cuire al dente 2 min.

Remuer de temps en temps pour que les nouilles ne collent pas.

Égoutter les nouilles cuites dans une passoire fine, bien rincer à l'eau froide jusqu'à ce que les nouilles soient complètement froides, puis réserver.

Finir la sauce

Déglacer les légumes et la viande hachée avec la sauce préparée et bien mélanger.

Porter à nouveau à ébullition jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner la sauce avec le jus de 1 [2] tranches de citron vert.

Retirer la poêle de la plaque et bien mélanger les nouilles sômen aux légumes.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Servir la poêlée sômen-légumes dans des assiettes creuses, garnir de cacahuètes et recouvrir de sauce sriracha (attention, ça pique !). Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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 !

