

Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen getopft mit Peperoncinstreifen und Erdnüssen

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 2648 kj/633 kcal • Tag 2 kochen

30



Chilindudeln



Thai-Basilikum



Worcester Sauce



Ketjap Manis



Sojasauce



Maisstärke



rote Zwiebel



rote Peperonci



geröstete Erdnüsse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Weissweinessig*, Honig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilindeln 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Ketjap Manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maisstärke	1 x 4 g	1 x 8 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Öl*, Wasser*, Weissweinessig*, Honig*	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	737 kJ/176 kcal	2648 kJ/633 kcal
Fett	4.96 g	17.84 g
- davon ges. Fettsäuren	0.61 g	2.18 g
Kohlenhydrate	23.52 g	84.57 g
- davon Zucker	5.80 g	20.85 g
Eiweiss	2.72 g	9.77 g
Salz	0.888 g	3.193 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!).



Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** halbieren.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Peperoncini (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.



Nudeln kochen

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 8 Min. garen.

Peperoncininudeln in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben.

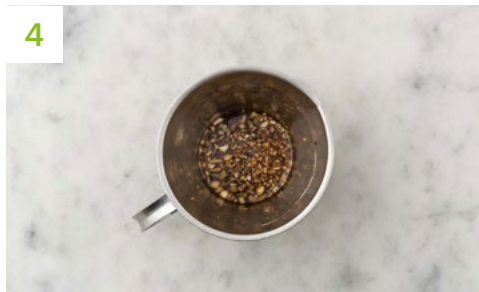
Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



Kleine Vorbereitung

Blätter des Thai **Basilikums** in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Knoblauch**, **Maisstärke**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Honig*** und **Pfeffer*** zu einem **Sauce** vermengen.



Nudeln braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zwiebeln** und die Hälfte der Peperoncinistreifen 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Peperoncininudeln und **Bohnen** hinzugeben und 1 weitere Min. mit anbraten.

Mit der vorbereiteten **Sauce** und der Hälfte des **Thai Basilikums** ablöschen und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



Anrichten

Peperoncininudeln auf tiefen Tellern verteilen und mit restlichem **Peperoncin**, **Thai Basilikum** und den **gerösteten Erdnüssen** toppen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, 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!





Thai basil noodles! served with green beans and topped with peperoncini strips and peanuts

Save time Under 650 calories 15 minutes • 2.648 kj/633 kcal • Cook on day 2

30



Chilli noodles



Thai basil



Worcester sauce



Ketjap manis



Soy sauce



Corn starch



Red onion



Red peperoncini



Roasted peanuts



French beans



Garlic clove



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

Good to have at hand

Oil*, water*, white wine vinegar*, honey*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chilli noodles 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Thai basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Ketjap manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Roasted peanuts 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
French beans	1 x 200 g	1 x 400 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, water*, white wine vinegar*, honey*	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	737 kJ/176 kcal	2.648 kJ/633 kcal
Fat	4.96 g	17.84 g
- incl. saturated fats	0.61 g	2.18 g
Carbohydrate	23.52 g	84.57 g
- incl. sugar	5.80 g	20.85 g
Protein	2.72 g	9.77 g
Salt	0.888 g	3.193 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).



Prepare beans

Heat plenty of water in the kettle.

Cut off the ends of the beans and halve them.

Halve onions and cut them into thin strips.

Remove seeds from the peperoncini (warning: spicy!) and cut it into thin strips.



Cook the pasta

Pour plenty of hot water* into a large pot, add a little salt* and bring to the boil. Cook beans in this pot for 8 min.

Add peperoncini noodles for the last 4-5 min. of the cooking time.

Drain fettuccine through a sieve when cooked.



Get prepped

Cut leaves of Thai basil into thin strips.

Finely chop the garlic.



Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, stir together soy sauce, ketjap manis, Worcester sauce, garlic, corn starch, 100 ml [200 ml] water*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and pepper* to make a sauce.



Fry noodles

In a large frying pan, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and sauté onions and half of the peperoncini strips for 2-3 min. until colourless.

Add peperoncini noodles and beans and sauté for 1 min. more.

Deglaze with the prepared sauce and half of the Thai basil and simmer for 30 sec. until sauce thickens.



Serve

Apportion peperoncini noodles onto deep plates and top with remaining peperoncini, Thai basil and the roasted peanuts.

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!



Nouilles au basilic thaï accompagnées de haricots verts surmontées de lamelles de piment et de cacahuètes

30

Gain de temps | Moins de 650 calories | 15 minutes • 2.648 kj/633 kcal • Cuisiner au 2e jour



Nouilles au piment



Basilic thaï



Sauce Worcester



Kecap manis



Sauce soja



Fécule de maïs



Oignon rouge



Piment rouge



Cacahuètes grillées



Haricots verts



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, vinaigre de vin blanc*, miel*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g **	1 x 10 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Kecap manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, eau*, vinaigre de vin blanc*, miel*	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	737 kJ/176 kcal	2.648 kJ/633 kcal
Lipides	4.96 g	17.84 g
- dont acides gras saturés	0.61 g	2.18 g
Glucides	23.52 g	84.57 g
- dont sucre	5.80 g	20.85 g
Protéines	2.72 g	9.77 g
Sel	0.888 g	3.193 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 !)



Préparer les haricots

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les haricots en deux.

Couper les **oignons** en deux et les émincer.

Couper le **piment** en deux (**attention : piquant !**), épépiner et le couper en fines lamelles.



Faire cuire les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Y faire cuire les haricots pendant 8 minutes.

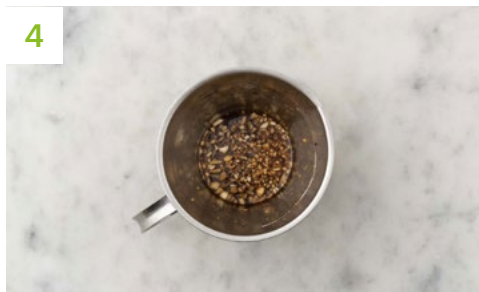
Ajouter les **nouilles au piment** pendant les 4 à 5 dernières minutes de cuisson.

Les égoutter dans la passoire une fois la cuisson terminée.



Petite préparation

Couper les feuilles de **basilic thaï** en fines lamelles. Hacher finement l'ail.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la **sauce soja**, le **kecap manis**, la **sauce Worcester**, l'**ail**, la **fécule de maïs**, 100 ml [200 ml] d'**eau***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre***, 1 cs [2 cs] de **miel*** et du **poivre*** pour obtenir une sauce.

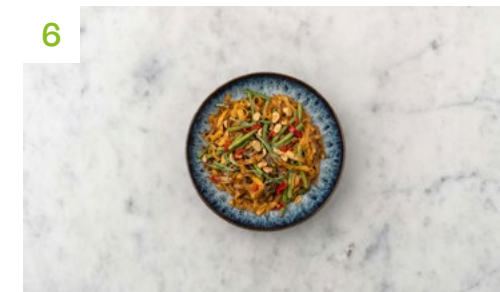


Faire frire les nouilles

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'**huile*** et y faire revenir les **oignons** et la moitié du **piment** pendant 2 à 3 min.

Ajouter les **nouilles au piment** et les **haricots** et faire revenir encore 1 min.

Mouiller avec la sauce préparée et la moitié du basilic thaï et laisser mijoter 30 secondes jusqu'à ce que la sauce épaississe.



Dresser

Répartir les **nouilles au piment** dans des assiettes creuses et garnir avec le reste du **piment**, le **basilic thaï** et les **cacahuètes** grillées.

Bon appétit !

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.

Il manque un ingrédient ?

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

