

Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen

getoppt mit Peperoncinstreifen und Erdnüssen

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 664 kcal • Tag 5 kochen



Chili-Nudeln



Thai-Basilikum



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Ingwer



rote Zwiebel



milde Chiliflocken



geröstete Erdnüsse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chili-Nudeln 15)	1x 200 g	2x 200 g
Thai-Basilikum	1x 10 g**	1x 10 g
Sweet Chili Sauce 14)	1x 50 ml	2x 50 ml
Sojasauce 11) 15)	1x 50 ml	2x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1x 30 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
milde Chiliflocken	1x 2 g	1x 4 g
geröstete Erdnüsse 1)	1x 20 g	1x 40 g
Buschbohnen	1x 200 g	1x 400 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Agavendicksaft	0.5 x 20 ml**	1x 20 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 330 g)
Brennwert	841 kJ/ 201 kcal	2778 kJ/ 664 kcal
Fett	5.47 g	18.08 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	2.26 g
Kohlenhydrate	27.95 g	92.39 g
- davon Zucker	8.88 g	29.35 g
Eiweiß	3.21 g	10.60 g
Salz	1.397 g	4.617 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!)



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. **Peperoncini** in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben.

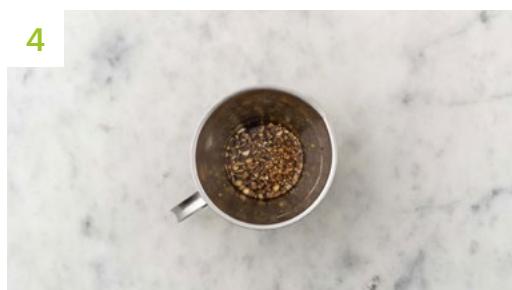
Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



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 **Peperoncinstreifen** 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Peperoncini 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

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

En Gute!

rote Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

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



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

Save time Under 650 calories 15 minutes • 664 kcal • Cook on day 5

27



Chilli noodles



Thai basil



Sweet chilli sauce



Soy sauce



Ginger



Red onion



Mild chilli flakes



Roasted peanuts



French beans



Garlic clove



Agave syrup



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

Natürlicher
Geschmack

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 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
Agave syrup	0.5 x	20 ml**	1 x	20 ml

**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. 330 g)
Calories	841 kJ/ 201 kcal	2.778 kJ/ 664 kcal
Fat	5.47 g	18.08 g
- incl. saturated fats	0.68 g	2.26 g
Carbohydrate	27.95 g	92.39 g
- incl. sugar	8.88 g	29.35 g
Protein	3.21 g	10.60 g
Salt	1.397 g	4.617 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 14) Sulphur dioxide and sulphites 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.



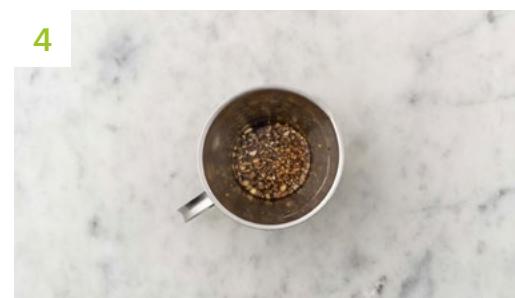
Cook the pasta

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.

Red 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.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



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

Gain de temps Moins de 650 calories 15 minutes • 664 kcal • Cuisiner au 5e jour



	Nouilles au piment		Basilic thaï
	Sauce au piment doux		Sauce soja
	Gingembre		Oignon rouge
	Flocons de piment doux		Cacahuètes grillées
	Haricots verts		Gousse d'ail
	Sirop d'agave		



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 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
Sirop d'agave	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml

**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. 330 g)
Valeur calorique	841 kJ/ 201 kcal	2.778 kJ/ 664 kcal
Lipides	5.47 g	18.08 g
- dont acides gras saturés	0.68 g	2.26 g
Glucides	27.95 g	92.39 g
- dont sucre	8.88 g	29.35 g
Protéines	3.21 g	10.60 g
Sel	1.397 g	4.617 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 haricots

Faire 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 féculle 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 épaisse.



Dresser

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

Bon appétit !

Piment rouge

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.

You aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

