

Thai Basil Noodles! dazu grüne Bohnen

getopft mit Peperoncinistreifen und Erdnüssen

Zeit sparen unter 650 Kalorien 15 Minuten • 673 kcal • Tag 5 kochen



Chilnudeln



Thai-Basilikum



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Ingwer



rote Zwiebel



milde Chilflocken



geröstete Erdnüsse



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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
Chilinudeln 15	1 x 200 g	2 x 200 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 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
Agavendicksaft	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml

**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. 330 g)
Brennwert	851 kJ/ 204 kcal	2814 kJ/ 673 kcal
Fett	5.47 g	18.08 g
– davon ges. Fettsäuren	0.68 g	2.26 g
Kohlenhydrate	27.45 g	90.71 g
– davon Zucker	8.73 g	28.85 g
Eiweiss	3.19 g	10.55 g
Salz	1.510 g	4.992 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!)



1 Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Nudeln kochen

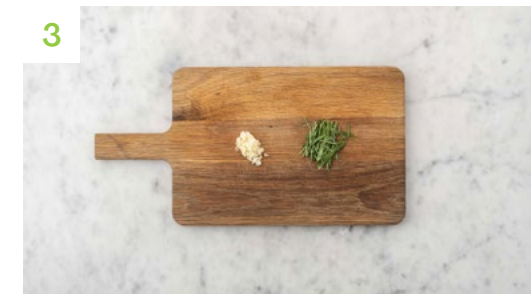
Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bohnen darin 8 Min. garen.

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

Bohnen und **Chilinudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen.

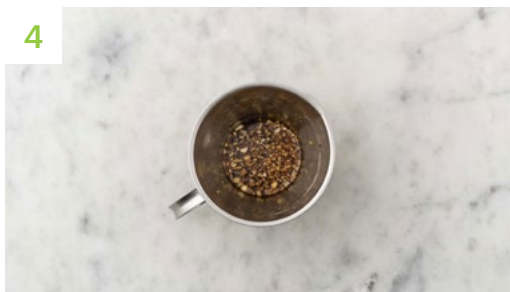
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein hacken.



4 Sauce vorbereiten

15 g [30 g] **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Agavendicksaft**, **geriebenen Ingwer** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu einer **Sauce** verrühren.



5 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.

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

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Ein Viertel des **Thai-Basilikums** dazugeben und 30 Sek. köcheln lassen.



6 Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, restlichem **Thai-Basilikum** und gerösteten **Erdnüssen** toppen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad 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 • 673 kcal • Cook on day 5

28



Chili noodles



Thai basil



Sweet chili sauce



Soy sauce



Ginger



Red onion



Mild chili flakes



Roasted peanuts



French beans



Garlic clove



Agave syrup

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics 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	
Chili noodles 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Thai basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sweet chili sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
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 chili 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	851 kJ/ 204 kcal	2814 kJ/ 673 kcal
Fat	5.47 g	18.08 g
- incl. saturated fats	0.68 g	2.26 g
Carbohydrate	27.45 g	90.71 g
- incl. sugar	8.73 g	28.85 g
Protein	3.19 g	10.55 g
Salt	1.510 g	4.992 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 dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



1 Prepare the beans

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut off the ends of the beans and halve them.

Halve the onions and cut them into thin strips.



2 Cook the pasta

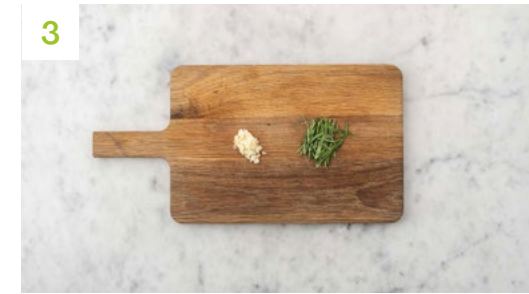
Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Cook the beans for 8 min.

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

Once cooked, drain the chili noodles in a sieve.

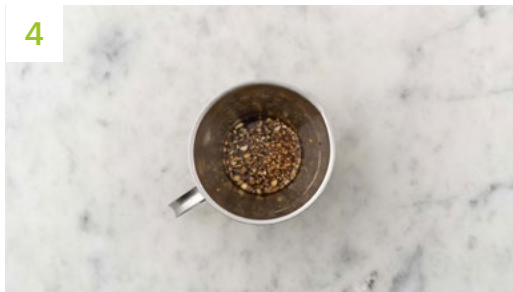
In the meantime, continue with the recipe.



3 Get prepped

Cut Thai basil leaves into thin strips.

Finely chop the garlic.



4 Prepare the sauce

Peel and finely grate 15 g [30 g] ginger.

In a tall mixing bowl, mix the soy sauce, sweet chili sauce, agave syrup, grated ginger and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a sauce.



5 Fry the noodles

In a large frying pan, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and sauté the onions and half of the peperoncini strips for 2-3 min. without browning them.

Add the chili noodles and beans and sauté for 1 min. more.

Deglaze with the prepared sauce.

Add a quarter of the Thai basil and simmer for 30 sec.



6 Serve

Apportion the chili noodles onto deep plates and top to taste with chili flakes (warning: spicy!), the remaining Thai basil and roasted peanuts.

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 ingredient that makes peperoncini hot.

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 • 673 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



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.

Les basiques de votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
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	851 kJ/ 204 kcal	2814 kJ/ 673 kcal
Lipides	5,47 g	18,08 g
- dont acides gras saturés	0,68 g	2,26 g
Glucides	27,45 g	90,71 g
- dont sucre	8,73 g	28,85 g
Protéines	3,19 g	10,55 g
Sel	1,510 g	4,992 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 !)



1 Préparer les haricots

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

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

Couper les oignons en deux et les émincer.



2 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.

Une fois la cuisson terminée, égoutter les haricots et les nouilles au piment à l'aide d'une passoire.

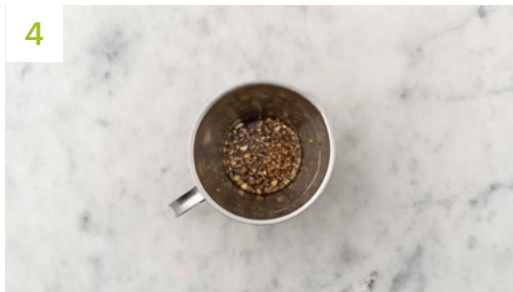
Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Petite préparation

Couper les feuilles de basilic thaï en fines lamelles.

Hacher finement l'ail.



4 Préparer la sauce

Éplucher 15 g [30 g] de gingembre et le râper finement.

Ajouter la sauce soja, la sauce au piment doux, le sirop d'agave, le gingembre râpé et 2 cs [4 cs] d'eau*, puis mélanger le tout pour obtenir une sauce.



5 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.

Déglacer avec la sauce préparée.

Ajouter un quart du basilic thaï et laisser mijoter 30 sec.



6 Dresser

Répartir les nouilles au chili dans des assiettes creuses et garnir à volonté de flocons de chili (attention : piquant !), du reste de basilic thaï et de cacahuètes grillées.

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

