













Vietnamesische Chilinudeln mit Rinderhackfleisch

dazu Peperoni und Buschbohnen, getoppt mit Erdnüssen

30 – 40 Minuten • 3195 kj/764 kcal • Tag 2 kochen



-  HelloFresh Beef Gehacktes
-  Frühlingszwiebel
-  Buschbohnen
-  rote Peperoni
-  Knoblauchzehe
-  rote Peperoncini
-  Sojasauce
-  Hoisin-Sauce
-  Zitronengras
-  Chili-Nudeln
-  Erdnüsse
-  Maizena



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
Rindsbouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-----------------|-----------|
| HelloFresh Beef | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Gehacktes Frühlingszwiebel | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Buschbohnen | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| rote Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| rote Peperoncini | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Sojasauce 1) 10) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Hoisin-Sauce 1) 10) | 1 x 25 ml | 2 x 25 ml |
| Zitronengras | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Chili-Nudeln 1) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Erdnüsse 7) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Maizena | 1 x 4 g | 1 x 8 g |
| Rindsbouillonpulver*, Wasser* | 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 | 631 kJ/151 kcal | 3.195 kJ/764 kcal |
| Fett | 4.54 g | 22.97 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.19 g | 0.97 g |
| Kohlenhydrate | 16.23 g | 82.14 g |
| - davon Zucker | 3.86 g | 19.53 g |
| Eiweiss | 6.65 g | 33.63 g |
| Salz | 0.629 g | 3.185 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 7) Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Nudeln kochen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, ausreichend **salzen*** und die **Bohnedrittel** in das **kochende Wasser** geben.

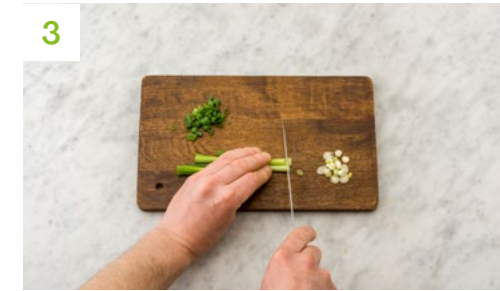
Nach 2 – 3 Min. die **Chili-Nudeln** hinzufügen und beides weitere 5 – 6 Min. bissfest garen.

Anschliessend durch ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und beiseitestellen.



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver***, **Hoisinsauce**, 150 ml [300 ml] **Wasser*** und **Maizena** miteinander verrühren.



Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Zitronengras mit einem Messerrücken flachdrücken und quer halbieren.



Hackfleisch

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen, **Hackfleisch** darin ca. 2 Min. anbraten.

Peperonistücke zufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.



Gemüse vollenden

Knoblauch zum **Hackfleisch** pressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Peperoncini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten.

Pfannengemüse mit **Hoisin-Mix** ablöschen, die Hitze reduzieren und ca. 1 Min. weitergaren, bis das **Gemüse** gar und die **Sauce** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zitronengras aus der Bratpfanne nehmen und **Chili-Nudeln** unterheben, auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und nach Geschmack mit **Sojasauce** beträufeln.

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!





Vietnamese chilli noodles with minced beef, served with pepper and French beans, and topped with peanuts

30-40 minutes • 3.195 kj/764 kcal • Cook on day 2

1



HelloFresh minced beef



Spring onions



French beans



Red pepper



Garlic clove



Red peperoncini



Soy sauce



Hoisin sauce



Lemongrass



Chilli noodles



Peanuts



Corn starch



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

Good to have at hand

Beef stock powder*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 large pot, 1 garlic press, 1 sieve and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2p | 4P |
|----------------------------|---------------------------|-----------|
| HelloFresh minced beef | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Spring onion | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| French beans | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Red pepper | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Garlic cloves | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Red peperoncini | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Soy sauce 1) 10) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Hoisin sauce 1) 10) | 1 x 25 ml | 2 x 25 ml |
| Lemon grass | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Chilli noodles 1) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Peanuts 7) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Corn starch | 1 x 4 g | 1 x 8 g |
| Beef stock powder*, water* | 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 | 631 kJ/151 kcal | 3.195 kJ/764 kcal |
| Fat | 4.54 g | 22.97 g |
| - incl. saturated fats | 0.19 g | 0.97 g |
| Carbohydrate | 16.23 g | 82.14 g |
| - incl. sugar | 3.86 g | 19.53 g |
| Protein | 6.65 g | 33.63 g |
| Salt | 0.629 g | 3.185 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) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **7)** Peanuts or peanut products **10)** Soya or soya products.

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



1 Cook noodles

Snip off the ends of the bush beans, then cut them into thirds.

Pour plenty of hot water* into a large pot, add plenty of salt* and add the bean thirds to the boiling water.

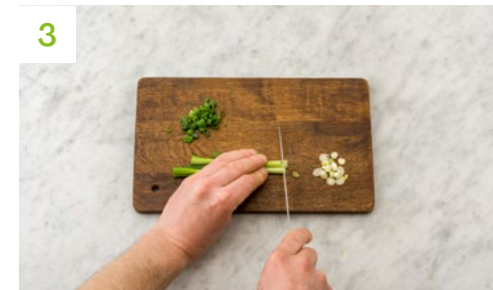
After 2-3 minutes, add the chilli noodles and cook both for a further 5-6 minutes until al dente.

Then drain in a sieve, rinse with cold water and put aside.



2 For the sauce

In a tall mixing bowl, mix together 4 g [8 g] beef stock powder*, hoisin sauce, 150 ml [300 ml] water* and corn starch.



3 Chop vegetables

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Cut the pepper in half, remove the core and cut the pepper halves into approx. 2 cm pieces.

Halve peperoncini, remove core and cut peperoncini into thin strips (warning: spicy!).

Peel the garlic.

Flatten the lemongrass with the back of a knife and cut in half crosswise.



4 Minced meat

Heat a large frying pan on high heat without adding any fat and sauté the mince for approx. 2 min.

Add pepper pieces and sauté together for 3-4 min.



5 Finish vegetables

Press garlic into the chopped meat, add white spring onion rings, peperoncini according to taste (warning: spicy!) and lemongrass and cook for approx. 2 min. more.

Deglaze the pan-fried vegetables with the hoisin mix, reduce the heat, and cook for approx. 1 min. more until the vegetables are done and the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Remove the lemongrass from the frying pan and add in the chilli noodles. Apportion onto plates, sprinkle with green spring onion rings and peanuts, and drizzle with soy sauce according to taste.

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.

You 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 piment à la vietnamienne avec du bœuf haché accompagnées de poivrons et de haricots verts et garnies de cacahuètes

30 – 40 minutes • 3.195 kj/764 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Viande hachée de bœuf HelloFresh



Oignon de printemps



Haricots verts



Poivron rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Sauce soja



Sauce hoisin



Lemongrass



Nouilles au piment



Cacahuètes



Fécule de maïs



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de bœuf en poudre*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|-----------------------------------|-----------------------|------------|
| Viande de bœuf hachée HelloFresh | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Oignons de printemps | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Haricots verts | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Poivrons rouges | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Piment rouge | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Sauce soja 1 10) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Sauce hoisin 1 10) | 1 x 25 ml | 2 x 25 ml |
| Lemongrass | 1 x 20 g | 2 x 20 g |
| Pâtes au piment 1) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Cacahuètes 7) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Fécule de maïs | 1 x 4 g | 1 x 8 g |
| Bouillon de bœuf en poudre*, eau* | 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 | 631 kJ/151 kcal | 3.195 kJ/764 kcal |
| Lipides | 4.54 g | 22.97 g |
| - dont acides gras saturés | 0.19 g | 0.97 g |
| Glucides | 16.23 g | 82.14 g |
| - dont sucre | 3.86 g | 19.53 g |
| Protéines | 6.65 g | 33.63 g |
| Sel | 0.629 g | 3.185 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 céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **7**) arachide ou produits à base d'arachide **10**) soja ou produits à base de soja.

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



1 Faire cuire les pâtes

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

Verser une grande quantité d'eau chaude* dans une grande casserole, ajouter suffisamment de sel* et placer les haricots dans l'eau bouillante.

Au bout 2 à 3 min. ajouter les nouilles au piment et faire cuire al dente encore 5 à 6 min.

Égoutter dans une passoire et refroidir à l'eau froide, puis réserver.



4 Viande hachée

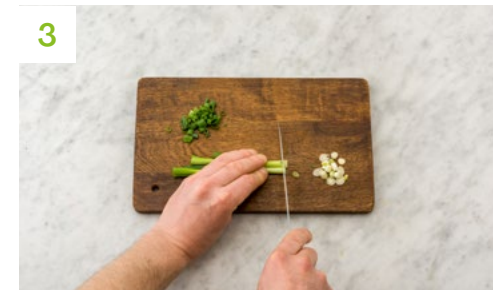
Chauffer une grande poêle à feu vif sans ajouter de matière grasse, faire revenir la viande hachée environ 2 minutes.

Ajouter les morceaux de poivron et faire revenir encore 3 à 4 min.



2 Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*, la sauce hoisin, 150 ml [300 ml] d'eau* et le fécule de maïs.



3 Couper les légumes

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter en morceaux d'env. 2 cm.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper en rondelles fines (attention, piquant !).

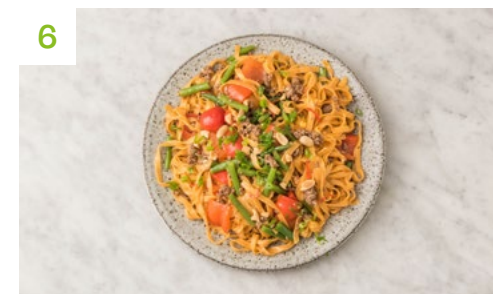
Peler l'ail.

Aplatir le lemongrass avec le dos d'un couteau et couper en deux dans le sens de la largeur.



5 Mettre la touche finale aux légumes

Presser l'ail dans la viande hachée, ajouter les rondelles blanches d'oignon de printemps, le piment selon les goûts (attention, ça pique !) et le lemongrass et laisser encore mijoter env. 2 min. Déglacer la poêlée de légumes avec le mélange Hoisin, baisser le feu et poursuivre la cuisson env. 1 min. jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Retirer le lemongrass de la poêle, incorporer les nouilles au piment, répartir dans des assiettes, parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps et de cacahuètes et arroser de sauce soja en fonction des goûts.

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

