



# VIETNAMESESISCHES RINDFLEISCH

mit Chilinudeln, Peperoni und Buschbohnen



## HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



HelloFresh  
Beef Gekhacktes



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



rote Peperoni



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Sojasauce



Hoisin-Sauce



Zitronengras



Chili-Nudeln



Erdnüsse



Maisstärke

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb,** und **1 hohes Rührgefäss.**



## 1 NUDELN KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser\*** füllen, ausreichend **salzen\*** und die **Bohnedritteln** 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.



## 4 HACKFLEISCH ANBRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen, **HelloFresh Beef Gehacktes** darin ca. 2 Min. anbraten. **Peperonistücke** hinzufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.



## 2 FÜR DIE SAUCE

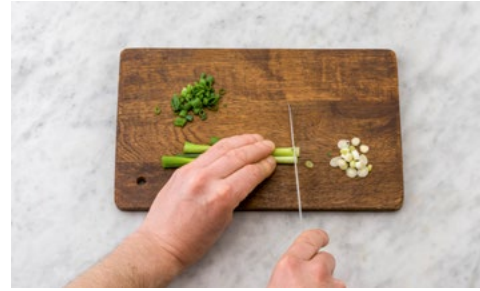
In einem hohen Rührgefäss 4 g [8 g] **Rinderbouillon\***, **Hoisinsauce**, 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



## 5 GEMÜSE VOLLENDEN

**Knoblauch** zum **HelloFresh Beef Gehacktes** pressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Peperonicini** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) und **Zitronengras** hinzufügen 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.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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

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

**Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** anklopfen und quer halbieren.



## 6 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!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühlingszwiebel	2 x	35 g	4 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	20 ml	1 x	40 ml
Hoisin-Sauce 1) 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Zitronengras	1 x	20 g	2 x	20 g
Chili-Nudeln 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Erdnüsse 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
Wasser* für Schritt 2		150 ml		300 ml
Rindetbouillon* für Schritt 2		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	735 kJ/176 kcal	3.454 kJ/826 kcal
Fett	5.97 g	28.07 g
– davon ges. Fettsäuren	0.30 g	1.42 g
Kohlenhydrate	18.20 g	85.55 g
– davon Zucker	4.66 g	21.89 g
Eiweiss	7.27 g	34.16 g
Salz	0.83 g	3.93 g

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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



# VIETNAMESE BEEF

with chilli noodles, pepper and bush beans



## HELLO PEANUTS

*Its name lets us know that the peanut is actually a member of the legume family.*



Hello Fresh chopped beef



Spring onions



Bush beans



Red peppers



Garlic cloves



Lemon grass



Chilli noodles



Maize starch



Red peperoncini



Soy sauce



Peanuts



Hoisin sauce

**30-40** minutes (depending on number of persons)

A new discovery

Level 1

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.  
Wash **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large frying pan, 1 large pot, a garlic press, a sieve** and **a tall mixing bowl**.



## 1 COOK NOODLES

Heat up plenty of **water** in the kettle.

Snip off the ends of the **bush beans**, then cut them into thirds. Pour plenty of **hot water\*** into a large pot, add sufficient **salt\***, then cook **bean thirds** with the **chilli noodles** for approx. 5-6 min. 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 **beef stock**, **hoisin sauce**, 150 ml [300 ml] **water\*** and **maize starch** together.



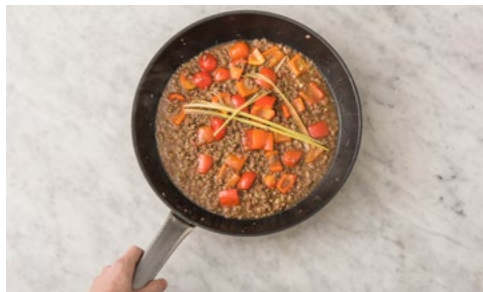
## 3 CHOP VEGETABLES

Separate the white and green parts of the **spring onions** and cut them into thin rings. Cut **pepper** in half; remove the core and cut **pepper halves** into approx. 2 cm pieces. Halve **peperoncini**, remove core and cut **peperoncini** into thin strips (**warning: spicy!**). Peel the **garlic**. Flatten the **lemon grass** a little then halve it crossways.



## 4 SAUTÉ HELLO FRESH CHOPPED BEEF

Heat a large frying pan on high heat without added fat, then sauté **Hello Fresh chopped beef** 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 **lemon grass** and cook for approx. 2 min. more. Deglaze **pan-fried vegetables** with **hoisin mix**, reduce the heat, and cook for approx. 1 min. more until the **vegetables** are done and the **sauce** is slightly thick. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## 6 SERVE

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

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
Bush beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peppers	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 <sup>1)</sup> 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Hoisin sauce <sup>1)</sup> 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Lemon grass	1 x	20g	2 x	20 g
Chilli noodles <sup>1)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Peanuts, roasted <sup>9)</sup>	1 x	10 g	1 x	20 g
Maize starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Water* for step 2		150 ml		300 ml
Beef stock* for step 2		4 g		8 g
Salt*, pepper*				According to taste

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	735 kJ/176 kcal	3.454 kJ/826 kcal
Fat	5.97 g	28.07 g
- incl. saturated fats	0.30 g	1.42 g
Carbohydrate	18.20 g	85.55 g
- incl. sugar	4.66 g	21.89 g
Protein	7.27 g	34.16 g
Salt	0.83 g	3.93 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 9) Peanuts 10) Soya beans

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



# BŒUF À LA VIETNAMIENNE

avec nouilles au piment, poivron et haricots verts



## HELLO CACAHUÈTES

Le nom anglais de la cacahuète, peanut (mot à mot « noix de pois »), révèle qu'elle appartient en fait à la famille des légumineuses d'un point de vue botanique.



Viande de bœuf hachée  
HelloFresh



Oignons de printemps



Haricots nains



Poivron rouge



Gousse d'ail



Lemongrass



Nouilles au piment



Fécule de maïs



Peperoncini rouge



Sauce soja



Cacahuètes



Sauce Hoisin

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Découverte

Niveau 1

# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 récipient profond**.



## 1 FAIRE CUIRE LES NOUILLES

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

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 les **haricots** avec les **nouilles au piment**. Faire cuire al dente env. 5 à 6 minutes. Égoutter dans une passoire et refroidir à l'eau froide, puis réserver.



## 4 FAIRE REVENIR LA VIANDE DE BŒUF HACHÉE HELLOFRESH

Chauffer une grande poêle à feu vif sans ajouter de matière grasse et faire revenir la **viande de bœuf hachée HelloFresh** env. 2 min. Ajouter les **morceaux de poivron** et faire revenir encore 3 à 4 min.



## 2 POUR LA SAUCE

Mélanger le **bouillon de bœuf**, la **sauce Hoisin**, 150 ml [300 ml] d'**eau**\* et le **fécule de maïs** dans un récipient profond.



## 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 : piquant !**) 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**\*.



## 3 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **oignons de printemps** en rondelles en séparant les parties verte et blanche. Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2 cm. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper en rondelles fines (**attention, piquant !**). Peler l'**ail**. Appuyer sur le **lemongrass** et couper en deux.



## 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 !**

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Haricots nains	1 x	100 g	1 x	200 g
Poivron rouge	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	20 ml	1 x	40 ml
Sauce Hoisin 1) 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Lemongrass	1 x	20g	2 x	20 g
Nouilles au piment 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Cacahuètes, grillées 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Féculé de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Eau* pour l'étape 2		150 ml		300 ml
Bouillon de bœuf pour l'étape2		4 g		8 g
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

📏 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	735 kJ/176 kcal	3.454 kJ/826 kcal
Graisse	5.97 g	28.07 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	1.42 g
Glucides	18.20 g	85.55 g
- dont sucre	4.66 g	21.89 g
Protéines	7.27 g	34.16 g
Sel	0.83 g	3.93 g

### ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 9) cacahuètes 10) soja

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