

Yakisomen! Fadennudeln mit Portobello Spitzpeperoni und Sesam

Vegan **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 15 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen



-  Somen-Nudeln
-  Hoisin-Sauce
-  Sesamöl
-  Worcester Sauce
-  Sojasauce
-  Frühlingszwiebel
-  Portobello-Pilze
-  rote Spitzpeperoni
-  Sesam

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Somen-Nudeln 15)	0.7 x	300 g**	1.3 x	300 g**
Hoisin-Sauce 11) 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sesamöl 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g

**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. 300 g)
Brennwert	844 kJ/ 202 kcal	2537 kJ/ 606 kcal
Fett	6.42 g	19.29 g
- davon ges. Fettsäuren	0.96 g	2.87 g
Kohlenhydrate	30.59 g	91.91 g
- davon Zucker	4.09 g	12.30 g
Eiweiss	5.57 g	16.73 g
Salz	2.137 g	6.423 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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



1 Somen-Nudeln einweichen

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Eine grosse Schüssel mit **kalttem Wasser*** füllen.

Papier-Bändchen der **Nudeln** entfernen, **Nudeln** in das **kalte Wasser*** geben und für 5 Min. quellen lassen.

Vor dem Abgiessen in einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] vom **Einweichwasser*** zurückhalten.



2 Gemüse schneiden

Währenddessen einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Portobello-Pilze in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

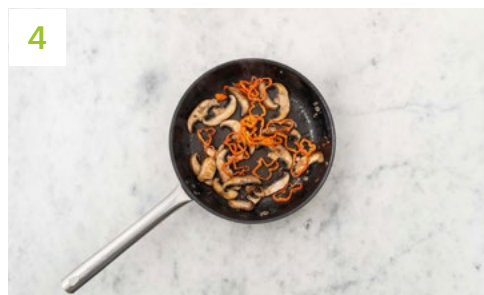
Spitzpeperoni in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.

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



3 Sauce vorbereiten

Zu dem **Wasser** in dem hohen Rührgefäss aus Schritt 1 **Sojasauce**, **Hoisinsauce**, **Sesamöl**, **Worcester Sauce** und 1 Prise **Zucker*** hinzufügen und gut vermengen.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitze.

Sesam, **Peperoni**, **Portobello** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin für ca. 3 - 4 Min. anbraten.

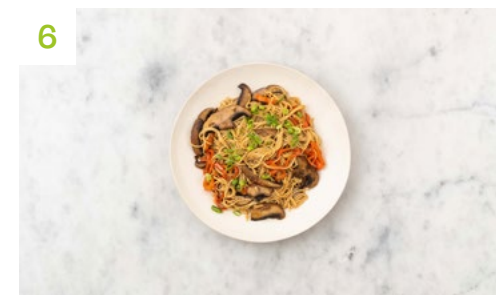


5 Nudeln kochen

Nudeln nach dem Quellen in das **kochende Wasser*** geben, aufkochen und für 2 Min. kochen lassen.

Dabei stetig rühren, sodass sich die **Nudeln** voneinander lösen.

Nudeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen und in die Bratpfanne geben.



6 Anrichten

Bratpfanninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und ca. 1 Min. einköcheln lassen.

Nudeln mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Yakisomen. Somen noodles with portobello mushrooms, pointed pepper and sesame seeds

Vegan Save time Under 650 calories 15 minutes • 606 kcal • Cook on day 3



-  Somen noodles
-  Hoisin sauce
-  Sesame oil
-  Worcester sauce
-  Soy sauce
-  Spring onions
-  Portobello mushrooms
-  Red pointed pepper
-  Sesame seeds

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Somen noodles 15)	0.7 x	300 g**	1.3 x	300 g**
Hoisin sauce 11) 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sesame oil 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g

**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. 480 g)
Calories	844 kJ/ 202 kcal	2.537 kJ/ 606 kcal
Fat	6.42 g	19.29 g
- incl. saturated fats	0.96 g	2.87 g
Carbohydrate	30.59 g	91.91 g
- incl. sugar	4.09 g	12.30 g
Protein	5.57 g	16.73 g
Salt	2.137 g	6.423 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: 3) Sesame seeds **11)** Soya **15)** Wheat.

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



Soak somen noodles

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

Fill a large bowl with **cold water***.

Remove paper ribbon on **noodles**, put **noodles** in the **cold water*** and soak for 5 min.

Before draining, retain 100 ml [200 ml] of the **soaking water*** in a tall mixing bowl.



Chop the vegetables

In the meantime, fill a large pot with plenty of **hot water***, add **salt***, and bring to the boil.

Cut **portobello mushrooms** into slices about 0.5 cm thick.

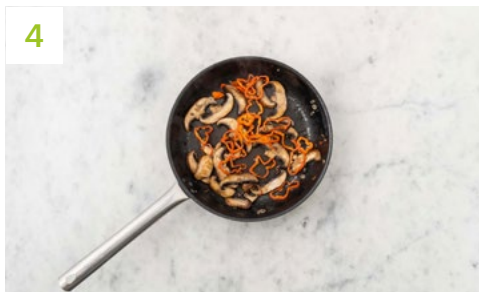
Cut the **pointed pepper** into 1 cm rings and remove the core.

Slice the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate.



Prepare the sauce

Add **soy sauce**, **hoisin sauce**, **sesame oil**, **Worcester sauce**, and 1 pinch of **sugar*** to the **water** in the tall mixing bowl from step 1 and mix well.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan.

Sauté the **sesame seeds**, **pepper**, **portobello mushroom** and the white part of the **spring onions** in it for about 3-4 min.

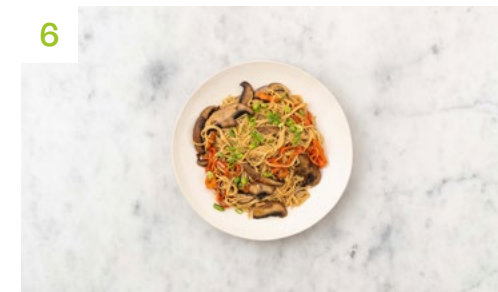


Cook the pasta

Add the **noodles** to the **boiling water*** after they swell, bring to the boil and cook for 2 min.

Stir constantly so that the **noodles** separate from each other.

After cooking the **pasta**, drain it through a sieve and add it to the frying pan.



Serve

Then deglaze the contents of the frying pan with the prepared **sauce** and simmer for approx. 1 min.

Season **noodles** with **salt*** and **pepper*** and apportion onto plates.

Top with green parts of the **spring onions**.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Yakisomen ! Nouilles au portobello

Poivron long et sésame

Végétalien Gain de temps Moins de 650 calories 15 minutes • 606 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Nouilles Somen



Sauce Hoisin



Huile de sésame



Sauce Worcester



Sauce soja



Oignon de printemps



Champignons Portobello



Poivrons longs rouges



Graines de sésame



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, sucre*, sel* poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles sōmen 15)	0.7 x 300 g**	1.3 x 300 g**
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Champignons de Paris	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g

**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. 300 g)
Valeur calorique	844 kJ/ 202 kcal	2.537 kJ/ 606 kcal
Lipides	6.42 g	19.29 g
- dont acides gras saturés	0.96 g	2.87 g
Glucides	30.59 g	91.91 g
- dont sucre	4.09 g	12.30 g
Protéines	5.57 g	16.73 g
Sel	2.137 g	6.423 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 : 3) graines de sésame 11) soja 15) blé

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



1 Faire tremper les nouilles Somen

Faire chauffer une grande quantité d'**eau*** dans la bouilloire.

Remplir un saladier d'**eau* froide**.

Retirer le ruban de papier des **nouilles**, plonger les **nouilles** dans l'**eau* froide** et les laisser gonfler pendant 5 min.

Avant de les égoutter, récupérer 100 ml [200 ml] de l'**eau* des nouilles** dans un bol mélangeur.



2 Couper les légumes

Pendant ce temps, remplir une grande casserole d'**eau* chaude**, **saler*** et porter à ébullition.

Couper les **champignons Portobello** en tranches d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

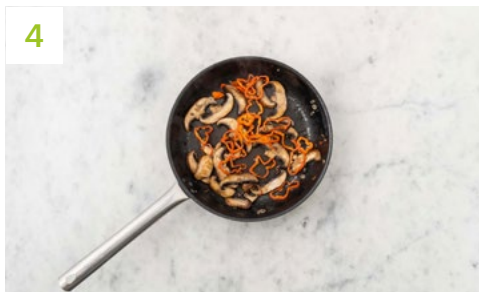
Couper les **poivrons longs** en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur, et retirer les graines et la partie blanche.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



3 Préparer la sauce

Ajouter à l'eau du bol mélangeur de l'étape 1 la **sauce soja**, la **sauce hoisin**, l'**huile de sésame**, la **sauce Worcester** et 1 pincée de **sucre*** et bien mélanger.



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Y faire revenir les **graines de sésame**, le **poivron**, le **portobello** et la partie blanche de l'**oignon de printemps** pendant environ 3 à 4 min.

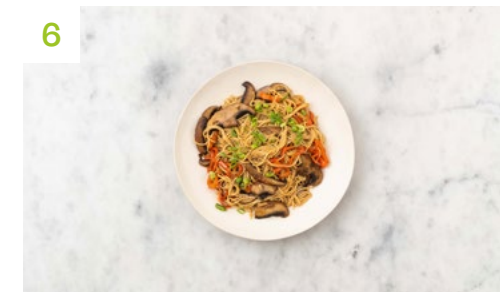


5 Faire cuire les pâtes

Une fois gonflées, verser les **nouilles** dans l'**eau* bouillante**, porter à ébullition et laisser cuire pendant 2 min.

Remuer constamment pour que les **nouilles** se détachent les unes des autres.

Après la cuisson, égoutter les **nouilles** dans une passoire et les mettre dans la poêle.



6 Dresser

Dégeler ensuite la poêlée avec la **sauce** préparée et laisser mijoter env. 1 min.

Assaisonner les **nouilles** avec du **sel*** et du **poivre*** et répartir dans les assiettes.

Garnir avec la partie verte des **oignons de printemps**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

