

# Scharfe Chilinudel-Pfanne in Kokos-Zitronengras-Sauce mit Champignons und Peperoni

Vegan 25 – 35 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen



Chili-Nudeln



braune Champignons



Peperoni multicolor



Zitronengras



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sesamöl



Sesam



rote Peperoncini



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,  
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chili-Nudeln <b>15)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zitronengras	1 x 20 g**	1 x 20 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesamöl <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 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. 460 g)
Brennwert	743 kJ/ 178 kcal	3402 kJ/ 813 kcal
Fett	8.28 g	37.94 g
- davon ges. Fettsäuren	4.86 g	22.28 g
Kohlenhydrate	17.62 g	80.69 g
- davon Zucker	4.56 g	20.88 g
Eiweiss	2.36 g	10.79 g
Salz	0.682 g	3.122 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!)



## Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

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

**Peperoni** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein raffeln.

**Zitronengras** mit einem Messerrücken andrücken, sodass es leicht aufplatzt.



## Chilinudeln garen

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen und kräftig **salzen\***.

**Chilinudeln (Achtung: scharf!)** darin ca. 5 Min. garziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

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



## Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In der Bratpfanne **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geraffelten **Ingwer** zufügen und alles ca. 1 Min. anbraten.



## Gemüse braten

**Peperonistreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasauce**, **Kokosmilch** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** ablöschen.



## Gemüsepfanne mischen

**Nudeln** in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zitronengras** aus der **Nudelpfanne** nehmen.



## Zum Schluss

**Nudeln** auf Teller verteilen. **Gerösteten Sesam**, **grüne Frühlingszwiebelringe** und **Peperonistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) darüberstreuen und geniessen.

## En Guete!

### Chilinudeln

Diese Chilinudeln werden ihrem Namen gerecht und bringen Schärfe in Dein Gericht.

Du liebst HelloFresh?

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



# Spicy chilli noodle stir-fry in coconut and lemongrass sauce with mushrooms and peppers

Vegan 25–35 minutes • 813 kcal • Cook on day 3



Chilli noodles



Brown mushrooms



Mixed peppers



Lemongrass



Coconut milk



Spring onion



Ginger



Garlic clove



Soy sauce



Sesame oil



Sesame seeds



Red peperoncini



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles <b>15)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Lemongrass	1 x	20 g**	1 x	20 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sesame oil <b>3)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 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. 460 g)
Calories	743 kJ/178 kcal	3402 kJ/813 kcal
Fat	8.28 g	37.94 g
– of which saturated fats	4.86 g	22.28 g
Carbohydrate	17.62 g	80.69 g
– of which sugar	4.56 g	20.88 g
Protein	2.36 g	10.79 g
Salt	0.682 g	3.122 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!)



## 1 Prepare the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel the garlic.

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

Halve and core the pepper and cut into strips.

Cut the brown mushrooms into thin slices.

Peel and finely grate half [all] of the ginger.

Press the lemongrass with the back of a knife so that it slightly splits.



## 2 Cook the chilli noodles

Fill a large pot with plenty of boiling water\* and add plenty of salt\*.

Cook the chilli noodles (warning: spicy!) for about 5 min. Then drain them in a sieve.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).



## 3 Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a large frying pan without oil for 1–2 min. Then remove and set aside.

In the same frying pan, heat the sesame oil on medium heat, press in the garlic, add the white spring onions, lemongrass and grated ginger and sauté for about 1 min.



## 4 Fry the vegetables

Add the sliced peppers and mushrooms and sauté for 3–5 min.

Deglaze with the soy sauce, coconut milk and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*.



## 5 Mix the vegetables

Add the noodles to the vegetable stir-fry, mix everything together well, and season with salt\* and pepper\*.

Remove the lemongrass from the pan.



## 6 Finish

Apportion the pasta onto plates. Sprinkle with the toasted sesame seeds, green onion rings and peperoncini strips to taste (warning: spicy!) and enjoy.

**Bon appetit!**

### Chilli noodles

These chilli noodles live up to their name and make your dish hot and spicy.

### Love HelloFresh?

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



# Poêlée piquante de nouilles au piment, sauce au coco et à la citronnelle avec champignons et poivrons

Végétalien 25 – 35 minutes • 813 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâtes au piment



Champignons bruns



Poivrons multicolores



Citronnelle



Lait de coco



Oignons de printemps



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Huile de sésame



Sésame



Piment rouge



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes au piment <b>15)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Lemongrass	1 x 20 g**	1 x 20 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Huile de sésame <b>3)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 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. 460 g)
Valeur calorique	743 kJ/ 178 kcal	3 402 kJ/ 813 kcal
Lipides	8,28 g	37,94 g
- dont acides gras saturés	4,86 g	22,28 g
Glucides	17,62 g	80,69 g
- dont sucre	4,56 g	20,88 g
Protéines	2,36 g	10,79 g
Sel	0,682 g	3,122 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 Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'ail.

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

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en lamelles fines.

Couper les champignons en fines tranches.

Éplucher et râper finement la moitié [la totalité] du gingembre.

Appuyer sur la citronnelle avec le dos d'un couteau pour qu'il s'ouvre légèrement.



### 4 Faire revenir les légumes

Ajouter les lanières de poivron et les tranches de champignon et faire dorer 3 à 5 min.

Déglacer avec de la sauce soja, le lait de coco et 1 cc [2 cc] de sucre\*.



### 2 Faire cuire les pâtes au piment

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau bouillante et saler\* généreusement.

Y faire cuire 5 minutes les pâtes au piment (attention : piquant !). Les égoutter ensuite dans une passoire.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).



### 5 Mélanger la poêlée de légumes

Ajouter les pâtes à la poêlée de légumes et bien mélanger le tout ; saler\* et poivrer\*.

Retirer le lemongrass de la poêle.



### 3 Faire griller le sésame

Dans une grande poêle, faire revenir les graines de sésame 1 - 2 minutes sans ajouter de matière grasse. Retirer du feu et réserver.

Dans la poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen, y presser l'ail, ajouter les rondelles blanches d'oignon de printemps, la citronnelle et le gingembre râpé et faire revenir le tout env. 1 minute.



### 6 Pour finir

Servir les pâtes dans les assiettes. Parsemer de graines de sésame grillées, de rondelles vertes d'oignons de printemps et de la quantité souhaitée de lanières de piment (attention : piquant !), puis déguster.

## Bon appétit !

### Nouilles au piment

Ces nouilles au piment portent bien leur nom et apportent du piquant à votre plat.

Vous aimez HelloFresh ?

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

