

# Scharfe Chilinudeln mit Pouletgeschnetzeltem in cremig-süßer Kokossauce, getoppt mit Erdnüssen

Zeit sparen 15 Minuten • 986 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletgeschnetzeltes



Chilinudeln



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



geröstete Erdnüsse



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Chilinudeln <b>15)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	3 x 15-25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	1 x 40 g	2 x 40 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. 570 g)
Brennwert	719 kJ/ 172 kcal	4126 kJ/ 986 kcal
Fett	6.66 g	38.19 g
- davon ges. Fettsäuren	3.22 g	18.46 g
Kohlenhydrate	16.24 g	93.11 g
- davon Zucker	5.92 g	33.93 g
Eiweiss	7.34 g	42.12 g
Salz	0.384 g	2.200 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

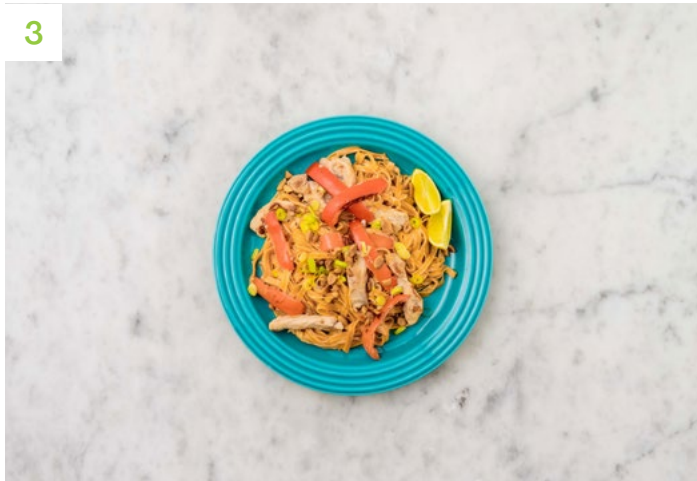
1



2



3



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse und Strunk herausschneiden und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

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

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Chilinudeln (Achtung: scharf!)** in einem grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** übergossen und 5 Min. ziehen lassen, nicht kochen!

Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

## Poulet braten

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

**Pouletfleisch, Knoblauch, Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver\***, **Sweet-Chili-Sauce** und 75 ml [150 ml] **Wasser\*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen.

**Limette** heiss abwaschen und in Spalten schneiden.

## Fertigstellen

**Chilinudeln** in die Bratpfanne geben und untermischen.

Alles mit etwas **Limettensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen** und restlichen **Limettenspalten** toppen und sofort geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Spicy chilli noodles with chicken

in sweet, creamy coconut sauce, topped with peanuts

Save time 15 minutes • 986 kcal • Cook on day 3

16



Diced chicken



Chilli noodles



Mixed peppers



Garlic clove



Spring onion



Waxed lime



Coconut milk



Sweet chilli sauce



Roasted peanuts

# Let's get started

Wash the vegetables and fruit and pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Chilli noodles <b>15)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	2 x	15-25 g	3 x	15-25 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	3 x	50 g
Roasted peanuts <b>1)</b>	1 x	40 g	2 x	40 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

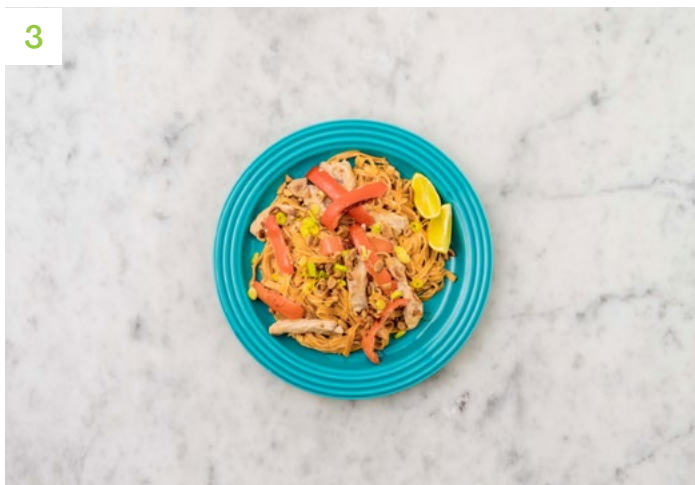
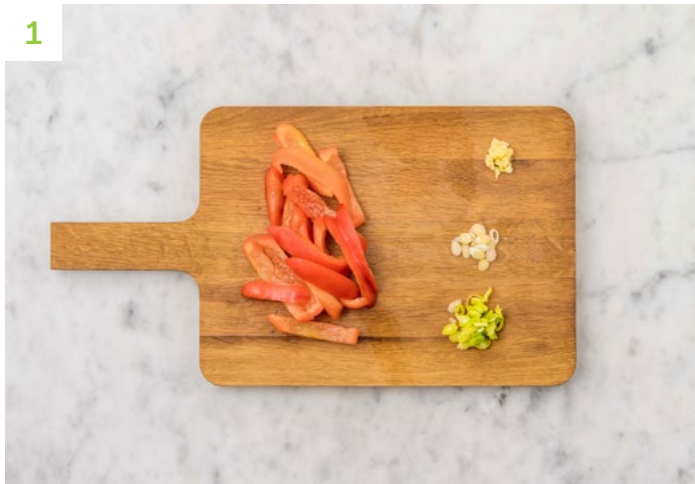
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	719 kJ/172 kcal	4126 kJ/986 kcal
Fat	6.66 g	38.19 g
- of which saturated fats	3.22 g	18.46 g
Carbohydrate	16.24 g	93.11 g
- of which sugar	5.92 g	33.93 g
Protein	7.34 g	42.12 g
Salt	0,384 g	2,200 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 **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!)



## Chop the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

Cut the pepper in half, cut out the core and stalk, and cut the halves into strips 1 cm wide.

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

Peel and finely chop the garlic.

Pour plenty of boiling water\* over chilli noodles (warning: spicy!) in a large pot and let them infuse for 5 min. – do not boil!

Then drain in a sieve.

## Fry the chicken

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

Fry the chicken, garlic, peppers and white spring onions for 5–6 min. until the meat is no longer pink inside.

Add the coconut milk, 6 g [12 g] chicken stock powder\*, sweet chilli sauce and 75 ml [150 ml] water\* and simmer for 1 min.

Wash the lime with hot water and cut it into wedges.

## Finish

Add the chilli noodles to the frying pan and mix them in.

Season with a little lime juice, salt\* and pepper\*.

Apportion the noodles onto plates, top with the green spring onions, peanuts and remaining lime wedges and enjoy.

**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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Nouilles au piment doux avec émincé de poulet, sauce à la noix de coco douce et crémeuse, recouvertes de cacahuètes

Gain de temps 15 minutes • 986 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Émincé de poulet



Nouilles au piment



Poivrons multicolores



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Citron vert ciré



Lait de coco



Sauce au piment doux



Cacahuètes grillées



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fruits et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Nouilles au piment <b>15</b> )	1 x 200 g	2 x 200 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	3 x 15-25 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce au piment doux <b>14</b> )	1 x 25g	3 x 50 g
Cacahuètes grillées <b>1</b> )	1 x 40 g	2 x 40 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)

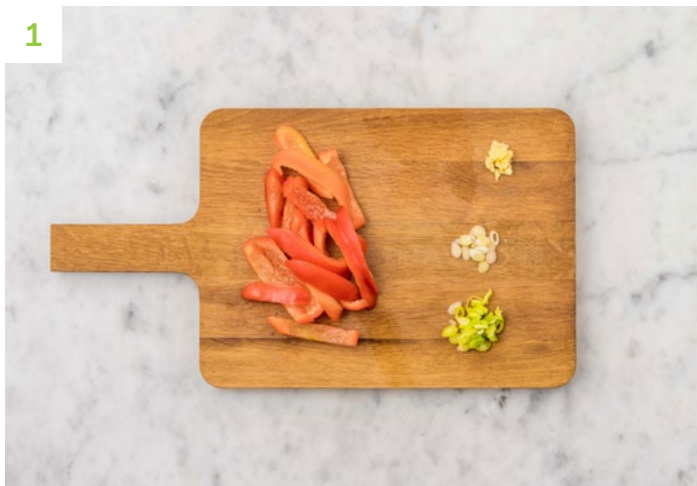
	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	719 kJ/ 172 kcal	4126 kJ/ 986 kcal
Lipides	6,66 g	38,19 g
- dont acides gras saturés	3,22 g	18,46 g
Glucides	16,24 g	93,11 g
- dont sucre	5,92 g	33,93 g
Protéines	7,34 g	42,12 g
Sel	0,384 g	2,200 g

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 **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 !)

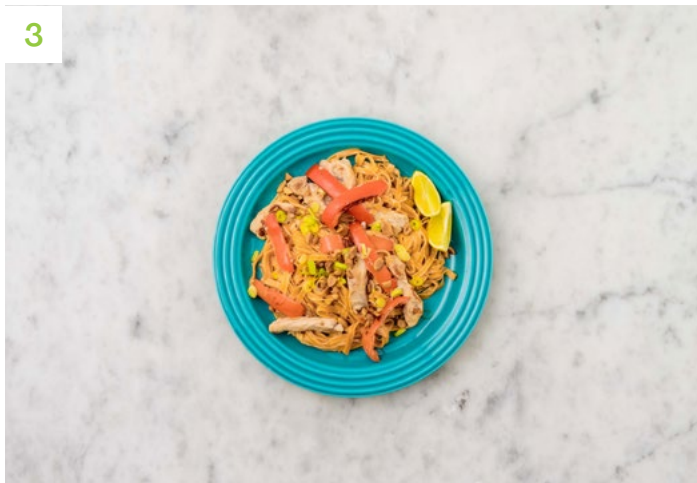
1



2



3



## Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler l'ail et le hacher finement.

Dans une grande casserole, verser une grande quantité d'eau bouillante\* sur les nouilles au piment et laisser gonfler 5 minutes, ne pas faire bouillir !

Les égoutter ensuite dans une passoire.

## Faire cuire le poulet

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

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y faire revenir le poulet, l'ail, les poivrons et les rondelles blanches d'oignon de printemps 5 à 6 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Lait de coco, 6 g [12 g] poudre de bouille de Poulet\*, sauce au piment doux et 75 ml [150 ml] d'eau\*, ajouter 1 min. laisser mijoter.

Laver le citron vert à l'eau chaude et couper en tranches.

## Touche finale

Ajouter les nouilles au piment dans la poêle et mélanger.

Assaisonner le tout avec un peu de jus de citron vert, du sel\* et du poivre\*.

Répartir la poêlée de nouilles dans des assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps, de cacahuètes et du reste des tranches de citron vert et déguster immédiatement.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

