

Thai Basil Noodles und grüne Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Zeit Sparen | Klimaheld | Vegetarisch | 15 – 25 Minuten • 672 kcal • Tag 5 kochen

27



Chilnudeln



Thai-Basilikum



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Ingwer



rote Zwiebel



milder Chili-Mix



Erdnüsse, gesalzen



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilinudeln 15	1 x 200 g	2 x 200 g
Thai-Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Agavendicksaft	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml

**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. 330 g)
Brennwert	851 kJ/203 kcal	2812 kJ/672 kcal
Fett	5.45 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0.67 g	2.2 g
Kohlenhydrate	27.47 g	90.8 g
– davon Zucker	8.74 g	28.9 g
Eiweiss	3.21 g	10.6 g
Salz	1.51 g	4.99 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



1 Bohnen vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** halbieren.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Nudeln kochen

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bohnen darin 8 Min. garen.

Chilinudeln (Achtung: scharf!) in den letzten 4 – 5 Min. der Garzeit dazugeben.

Bohnen und **Chilinudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen.

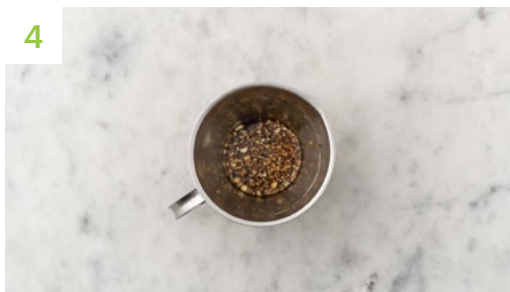
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kleine Vorbereitung

Blätter des Thai **Basilikums** in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Sauce vorbereiten

15 g [30 g] **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem hohen Rührgefäss **Sojasauce**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Agavendicksaft**, **geriebenen Ingwer** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zu einer **Sauce** verrühren.



5 Nudeln braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zwiebeln** und die Hälfte der **Peperoncinstreifen** 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Chilinudeln und **Bohnen** hinzugeben und 1 weitere Min. mit anbraten.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Ein Viertel des **Thai-Basilikums** dazugeben und 30 Sek. köcheln lassen.



6 Anrichten

Chilinudeln auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, restlichem **Thai-Basilikum** und gerösteten **Erdnüssen** toppen.

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!



Thai Basil Noodles und grüne Bohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Save time Vegetarian 15–25 minutes • 672 kcal • Cook on day 5



Chili noodles



Thai basil



Sweet chili sauce



Soy sauce



Ginger



Red onion



Mild chili flakes



Roasted peanuts



French beans



Garlic clove



Agave syrup

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Thai basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Agave syrup	0.5 x	20 ml**	1 x	20 ml

**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. 330 g)
Calories	851 kJ/203 kcal	2812 kJ/672 kcal
Fat	5.45 g	18 g
– of which saturated fats	0.67 g	2.2 g
Carbohydrate	27.47 g	90.8 g
– of which sugar	8.74 g	28.9 g
Protein	3.21 g	10.6 g
Salt	1.51 g	4.99 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 **11)** Soya **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!)



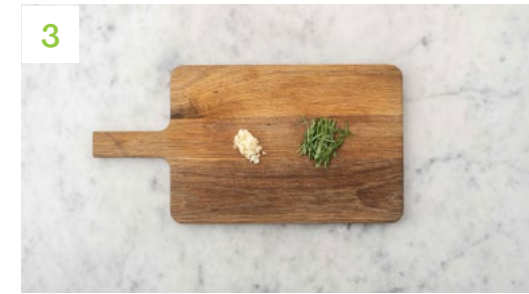
1 Prepare the beans

Heat plenty of water in the kettle.
Cut off the ends of the beans and halve them.
Halve the onions and cut them into thin strips.



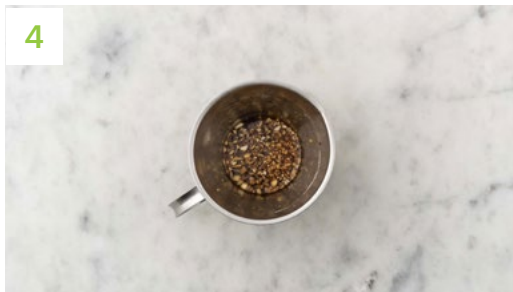
2 Cook the pasta

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.
Cook the beans for 8 min.
Add the chilli noodles for the last 4-5 min. of the cooking time.
Once cooked, drain the chilli noodles in a sieve.
Meanwhile, continue with the recipe.



3 Get prepped

Cut leaves of Thai basil into thin strips.
Finely chop the garlic.



4 Prepare the sauce

Peel and finely grate 15 g [30 g] ginger.
In a tall mixing bowl, mix the soy sauce, sweet chilli sauce, agave syrup, grated ginger and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a sauce.



5 Fry the noodles

In a large frying pan, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and sauté onions and half of the peperoncini strips for 2-3 min. until colourless.
Add the chilli noodles and beans and sauté for 1 min. more.
Deglaze with the prepared sauce.
Add a quarter of the Thai basil and simmer for 30 sec.



6 Serve

Apportion the chilli noodles onto deep plates and top to taste with chilli flakes (warning: spicy!), the remaining Thai basil and roasted peanuts.

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!



Nouilles thaï au basilic et haricots verts

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Gain de temps Écologique Végétarien 15 – 25 minutes • 672 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Nouilles au piment



Basilic thaï



Sauce au piment doux



Sauce soja



Gingembre



Oignon rouge



Mélange de piment doux



Cacahuètes salées



Haricots verts



Gousse d'ail



Sirop d'agave



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur haut

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Basilic thaï	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sirop d'agave	0,5 x 20 ml**	1 x 20 ml

**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. 330 g)
Valeur calorique	851 kJ/203 kcal	2812 kJ/672 kcal
Lipides	5,45 g	18 g
- dont acides gras saturés	0,67 g	2,2 g
Glucides	27,47 g	90,8 g
- dont sucre	8,74 g	28,9 g
Protéines	3,21 g	10,6 g
Sel	1,51 g	4,99 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 **11)** soja **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 !)



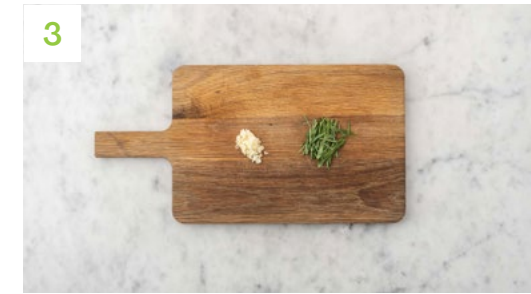
1 Préparer les haricots

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.
Retirer les extrémités des haricots et les couper en deux.
Couper les oignons en deux et les émincer.



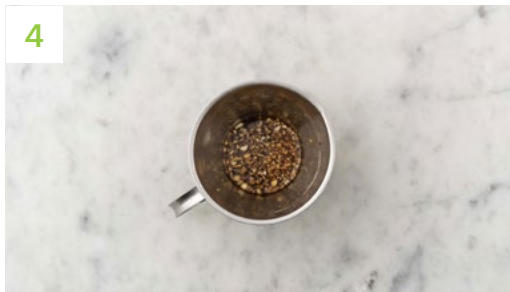
2 Faire cuire les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.
Y cuire les haricots pendant 8 min.
Y ajouter les nouilles au piment (attention : piquant !) au cours des 4 à 5 dernières minutes de cuisson.
Après la cuisson, égoutter les haricots et les nouilles au piment à travers une passoire.
Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Petite préparation

Couper les feuilles de basilic thaï en fines lamelles.
Hacher finement l'ail.



4 Préparer la sauce

Éplucher 15 g [30 g] de gingembre et le râper finement.
Dans un bol mélangeur haut, mélanger la sauce soja, la sauce au piment doux, le sirop d'agave, le gingembre râpé et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir une sauce.



5 Faire sauter les nouilles

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et y faire suer les oignons et la moitié des lamelles de piment pendant 2 à 3 min sans coloration.
Ajouter les nouilles au piment et les haricots et faire cuire pendant 1 min supplémentaire.
Déglacer avec la sauce préparée.
Y ajouter un quart du basilic thaïlandais et laisser mijoter 30 secondes.



6 Dresser

Répartir les nouilles au piment des des assiettes creuses et les garnir de la quantité souhaitée du mélange de piment (attention : piquant !), le reste du basilic thaï et les cacahuètes grillées.

Bon appétit !

Nouilles au piment

Ces nouilles au piment portent bien leur nom et apportent une touche pimentée 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/

