

# Fettuccine Dandan-Style mit Hackfleisch

5-Gewürz-Mix, Pak Choi und Erdnuss-Chili-Öl

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1159 kcal • Tag 2 kochen

27



HelloFresh Beef Gehacktes



Fettuccine



5-Gewürzpulver



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Pak Choi



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



Frühlingszwiebel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Fettuccine <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
5-Gewürzpulver	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Hoisin-Sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pak Choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Erdnussbutter <b>1</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-35 g	4 x	15-35 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. 490 g)
Brennwert	990 kJ/ 237 kcal	4847 kJ/ 1159 kcal
Fett	10.7 g	52.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	22.7 g	111.2 g
- davon Zucker	2.8 g	13.9 g
Eiweiss	11.5 g	56.4 g
Salz	1.18 g	5.78 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 **15**) Weizen

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



## 1 Fettuccine kochen

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.



## 2 Für das Chili-Öl

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen.

Währenddessen weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Erdnüsse**, grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Salz\*** vermengen. Das heisse **Öl** über die **Mischung** geben und beiseite stellen.



## 3 Dandan-Fleisch anbraten

Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und den weissen Teil des **Pak Choi** in 1 – 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil ganz lassen.

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hackfleisch** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, **Pak Choi**, die Hälfte [gesamte] **5-Gewürzpulver**, **Hoisinsauce** und Hälfte [gesamte] **Sojasauce** hinzufügen und noch 4 – 5 Min. braten.



## 4 Währenddessen

In einer grossen Schüssel **Erdnussbutter**, restliche **Sojasauce** und 100 ml [200 ml] heisses **Wasser\*** vermengen.

**Tipp:** Die **Erdnussbutter** muss nicht komplett glatt gerührt sein.



## 5 Fettuccine vollenden

Die vorbereitete **Sauce** in den Topf mit den abgessonenen **Fettuccine** geben und alles vermengen.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** mit **Sauce** auf tiefe Teller verteilen, dann mit **Dandan-Fleisch** toppen und mit **Erdnuss-Chili-Öl** beträufeln.

## En Guete!

### Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

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





# Fettuccine Dandan-Style with minced meat

5-spice mix, pak choi, and peanut chili oil

Save time 15–25 minutes • 1159 kcal • Cook on day 2

27



HelloFresh minced beef



Fettuccine



Five-spice powder



Hoisin sauce



Soy sauce



Pak choi



Peanut butter



Salted peanuts



Mild chilli mix



Spring onion



# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Five-spice powder	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Hoisin sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Peanut butter <b>1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Salted peanuts <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Spring onion	2 x	15–35 g	4 x	15–35 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. 490 g)
Calories	990 kJ/237 kcal	4847 kJ/1159 kcal
Fat	10.7 g	52.4 g
– of which saturated fats	1.1 g	5.4 g
Carbohydrate	22.7 g	111.2 g
– of which sugar	2.8 g	13.9 g
Protein	11.5 g	56.4 g
Salt	1.18 g	5.78 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 **15)** Wheat

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



## 1 Cook the fettuccine

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil. Add the fettuccine and cook for 11–12 min. until al dente. Then drain tortellini with a sieve and return to the pot.



## 2 For the chilli oil

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

While the rice is cooking, slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

In a small bowl, mix chili flakes (Attention: spicy!), peanuts, green part of the spring onions, and salt\*. Pour the hot oil over the mixture and set aside.



## 3 Sear the Dandan meat

Trim the base of the Pak Choi and cut the white part into 1 – 2 cm pieces, leaving the green part whole.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan. Gently sauté the broccoli and the white spring onions for 2–6 min. Reduce the heat, add Pak Choi, half [entire] of the 5-spice powder, hoisin sauce, and half [entire] of the soy sauce, and cook for another 4 – 5 min



## 4 Meanwhile

In a large bowl, mix together peanut butter, remaining soy sauce, and 100 ml [200 ml] hot water\*.

Tip: *The peanut butter doesn't need to be completely smooth.*



## 5 Finish the fettuccine

Add the prepared sauce to the pot with the drained fettuccine and mix everything together.



## 6 Serve

Serve the fettuccine with sauce on deep plates, then top with Dandan-style meat and drizzle with peanut chili oil.

**Bon appetit!**

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

### 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!)



# Fettuccine Dandan-Style avec viande hachée, mélange de 5 épices, pak choi et huile de chili aux arachides

Gain de temps 15 – 25 minutes • 1159 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Viande de bœuf hachée  
HelloFresh



Fettuccine



5-Gewürzpulver



Sauce hoisin



Sauce soja



Pak choï



Beurre de cacahuètes



Cacahuètes salées



Mélange de piment doux



Oignon de printemps



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
5-Gewürzpulver	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Sauce hoïsin <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Cacahuètes salées <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon de printemps	2 x 15-35 g	4 x 15-35 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. 490 g)
Valeur calorique	990 kJ/ 237 kcal	4847 kJ/ 1159 kcal
Lipides	10,7 g	52,4 g
– dont acides gras saturés	1,1 g	5,4 g
Glucides	22,7 g	111,2 g
– dont sucre	2,8 g	13,9 g
Protéines	11,5 g	56,4 g
Sel	1,18 g	5,78 g

Notes 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 15) blé

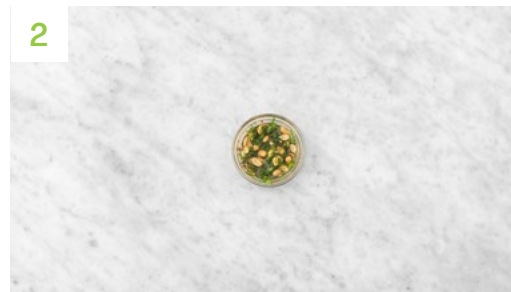
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Cuire les fettuccine

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

Bien remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Ajouter les fettuccine et les cuire al dente 11 à 12 min. Égoutter ensuite les haricots dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.



### 2 Pour l'huile au piment

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\*.

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

Dans un petit bol, mélanger les flocons de piment (attention : épicés !), les arachides, la partie verte de l'oignon de printemps et le sel\*. Verser l'huile chaude sur le mélange et mettre de côté.



### 3 Faire revenir la viande Dandan

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Ajouter le brocoli et la partie blanche de l'oignon de printemps et faire revenir le tout pendant 2 à 6 minutes sans coloration. Réduire le feu, ajouter le pak choï, la moitié [toute] de l'assaisonnement aux cinq épices, la sauce hoïsin et la moitié [toute] de la sauce soja, et laisser cuire encore 4 à 5 minutes.



### 4 Pendant ce temps

Dans un grand bol, mélanger le beurre de cacahuète, le reste de la sauce soja et 100 ml [200 ml] d'eau chaude.

Astuce : Le beurre de cacahuète n'a pas besoin d'être complètement lisse.



### 5 Terminer les fettuccine

Verser la sauce préparée dans la casserole avec les fettuccine égouttées et mélanger.



### 6 Dresser

Répartir les fettuccine avec la sauce dans des assiettes creuses, puis garnir de viande dandan et arroser d'huile de piment aux arachides.

Bon appétit !

#### Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### 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/)

