

Chilnudeln mit Pouletgeschnetzeltem in cremig-süßer Kokossauce, getoppt mit Erdnüssen

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 948 kcal • Tag 3 kochen



Chilnudeln



Champignons und
Lauch, geschnitten



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Frühlingszwiebel



Pouletgeschnetzeltes



- 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*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilinudeln 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons und Lauch, geschnitten	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	3 x 50 g
	1 x 50 g	
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 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.)

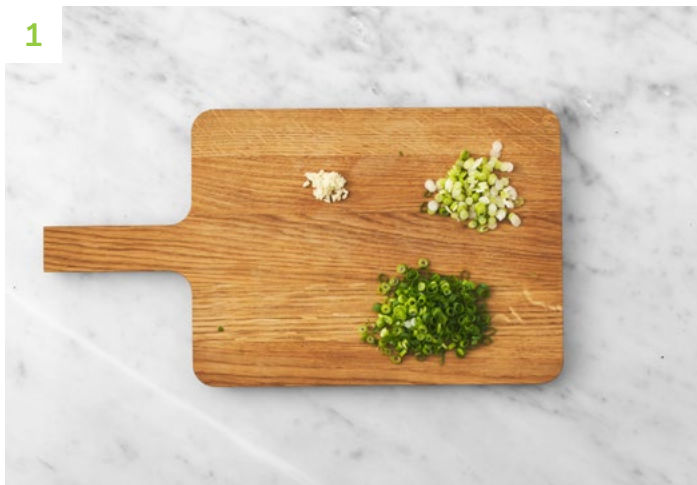
	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	843 kJ/ 202 kcal	3964 kJ/ 948 kcal
Fett	8 g	37.7 g
– davon ges. Fettsäuren	3.9 g	18.4 g
Kohlenhydrate	18.7 g	87.7 g
– davon Zucker	5.8 g	27.4 g
Eiweiss	8.7 g	40.7 g
Salz	0.36 g	1.69 g

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)** Schwefeldioxyde 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.

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

Knoblauchzehe fein hacken.

In einem grossen Topf **Chilinudeln** 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, Champignon-Lauch-Mix und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Kokosmilch, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Sweet-Chili-Sauce** und 75 ml [150 ml] **Wasser*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen.

Limette in 6 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** und **Erdnüssen** toppen und mit den **Limettenspalten** 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!>





Chilli noodles with chicken

in sweet, creamy coconut sauce, topped with peanuts

Save time 15–25 minutes • 948 kcal • Cook on day 3

16



Chilli noodles



Mushrooms and leek, chopped



Garlic clove



Lime, waxed



Coconut milk



Sweet chilli sauce



Salted peanuts



Spring onion



Diced chicken



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chilli noodles 15)	1 x	200 g	2 x	200 g
Chopped mushrooms and leek	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	3 x	50 g
	1 x	50 g		
Salted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 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)

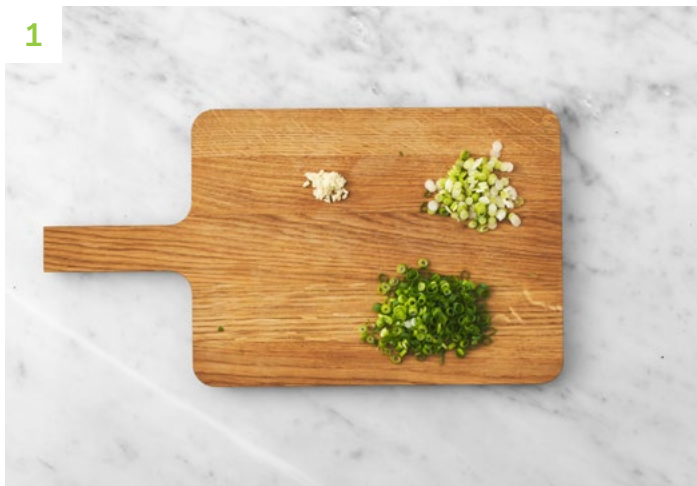
	100 g	Portion (approx. 470 g)
Calories	843 kJ/202 kcal	3964 kJ/948 kcal
Fat	8 g	37.7 g
– of which saturated fats	3.9 g	18.4 g
Carbohydrate	18.7 g	87.7 g
– of which sugar	5.8 g	27.4 g
Protein	8.7 g	40.7 g
Salt	0.36 g	1.69 g

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!)

1



Chop the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Finely chop the garlic clove.

Pour plenty of boiling water* over the chilli noodles in a large pot and leave to infuse for 5 min. – do not boil! Then drain in a sieve.

2



Fry the chicken

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

Fry the chicken, garlic, mushroom and leek mix and white parts of the spring onions for 3–4 min. until the meat is no longer pink inside.

Add the coconut milk, 4 g [8 g] chicken stock powder*, sweet chilli sauce and 75 ml [150 ml] water* and simmer for 1 min.

Cut the lime into 6 wedges.

3



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 parts of the spring onions and peanuts and enjoy immediately with the lime wedges.

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!



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

Gain de temps 15 – 25 minutes • 948 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Nouilles au piment



Champignons et poireaux coupés



Gousse d'ail



Citron vert ciré



Lait de coco



Sauce au piment doux



Cacahuètes salées



Oignon de printemps



Émincé de poulet



- 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*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Champignons et poireaux coupés	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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 14)	1 x 25 g	3 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 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

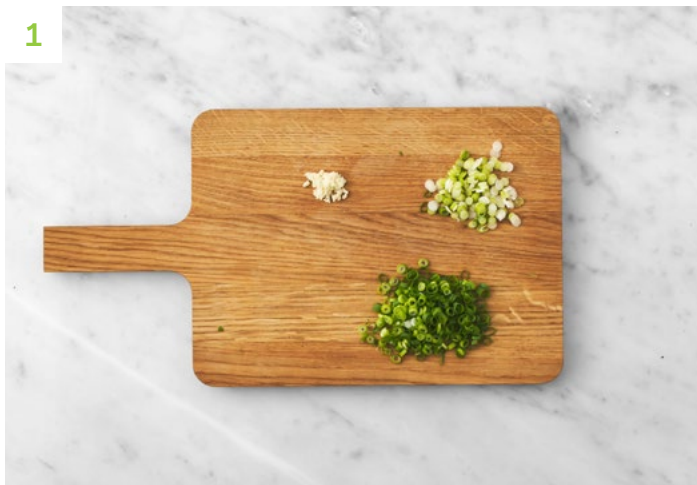
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 470 g)
Valeur calorique	843 kJ/ 202 kcal	3964 kJ/ 948 kcal
Lipides	8 g	37,7 g
– dont acides gras saturés	3,9 g	18,4 g
Glucides	18,7 g	87,7 g
– dont sucre	5,8 g	27,4 g
Protéines	8,7 g	40,7 g
Sel	0,36 g	1,69 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 les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Hacher finement la gousse d'ail.

Déposer les nouilles au piment dans une grande casserole et verser dessus une grande quantité d'eau* bouillante et laisser poser 5 min, ne pas cuire ! Les égoutter ensuite dans une passoire.

Faire cuire le poulet

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

Y faire revenir le poulet, l'ail, le mélange champignons-poireaux et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 3 à 6 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, sauce au piment doux et 75 ml [150 ml] d'eau*, ajouter 1 min laisser mijoter.

Couper le citron vert en 6.

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 sur des assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de cacahuètes, et déguster immédiatement avec le reste des quartiers de citron.

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/

