

# Miso-glasierte Kräuterseitlinge

dazu Chili-Süßkartoffelpüree und Pak Choi

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 555 kcal • Tag 3 kochen

22



Baby Pak Choi



Sweet Chili Sauce



Zwiebel



Baby-Kräuterseitlinge



vegane weiße Miso-paste



Knoblauchzehe



Sojasauce



braune Champignons



Erdnüsse, gesalzen



Süßkartoffel



milder Chili-Mix

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*, Essig\*, Wasser\*,  
Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Gemüeschäler,  
1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Baby Pak Choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x	100 g	1 x	200 g
vegane weisse Misopaste <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
braune Champignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Süsskartoffel	1.5 x	300 g**	1 x	300 g
milder Chili-Mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 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. 520 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	2321 kJ/ 555 kcal
Fett	4.3 g	22.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.8 g
Kohlenhydrate	14 g	72.4 g
- davon Zucker	4.8 g	25 g
Eiweiss	2.6 g	13.5 g
Salz	0.58 g	3.02 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!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Baby-Kräuterseitlinge** halbieren.

**Champignons** halbieren oder vierteln.



## Für die Sauce

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Süsskartoffelwürfel** darin 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Knoblauch**, Hälfte [gesamte] **Misopaste**, **Sweet Chili Sauce**, **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 EL [2 EL] **Zucker\***, und 1 TL [2 TL] **Essig\*** vermengen.



## Für die Pilze

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

**Zwiebel**, **Baby-Kräuterseitlinge** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren



## Pak Choi glasieren

**Pak Choi** längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

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

**Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

**Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und ggfs. warm halten.



## Für das Püree

In dem grossen Topf aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine** erhitzen.

**Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Belieben darin 1 Min. anschwitzen.

**Süsskartoffeln**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Süsskartoffelstampf** auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten.

Glasierten **Pak Choi** daneben geben und mit **Erdnüssen** toppen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix 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!





# Miso-glazed king oyster mushrooms with spicy sweet potato mash and pak choi

Under 650 calories | Vegan | 30–40 minutes • 555 kcal • Cook on day 3

22



Baby pak choi



Sweet chilli sauce



Onion



Baby king oyster mushrooms



Vegan white miso paste



Garlic clove



Soy sauce



Brown mushrooms



Salted peanuts



Sweet potatoes



Mild chilli mix

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, oil\*, sugar\*, white wine vinegar\*, vegetable stock powder\*, salt\*, vegetable margarine\*

## Cooking utensils

2 large frying pans, 1 large pot, 1 vegetable peeler  
1 potato masher, 1 sieve and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Vegan white miso paste <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 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
Brown mushrooms	1 x	100 g	2 x	100 g
Salted peanuts <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Sweet potato	1.5 x	300 g**	1 x	300 g
Mild chilli mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 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. 520 g)
Calories	448 kJ/107 kcal	2321 kJ/555 kcal
Fat	4.3 g	22.3 g
- of which saturated fats	0.5 g	2.8 g
Carbohydrate	14 g	72.4 g
- of which sugar	4.8 g	25 g
Protein	2.6 g	13.5 g
Salt	0.58 g	3.02 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 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.  
Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.  
Halve the onion and cut it into thin strips.  
Finely chop the garlic.  
Cut the king oyster mushrooms in half.  
Cut the mushrooms into halves or quarters.



## 4 Glaze the pak choi

Halve the pak choi lengthwise and remove a narrow portion of the stalk so that the pak choi still holds together.  
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat.  
Fry the pak choi on all sides for 2–3 min.  
Add the garlic and sauté for another 1 min. Season with salt\* and pepper\* and keep warm if necessary.

### Mild chilli mix

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



## 2 For the sauce

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.  
Cook the sweet potatoes in it for 12–15 min.  
Drain in a sieve when cooked.  
In a small bowl, mix half of the garlic, half [all] of the miso paste, the sweet chilli sauce, soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar\*, and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*.



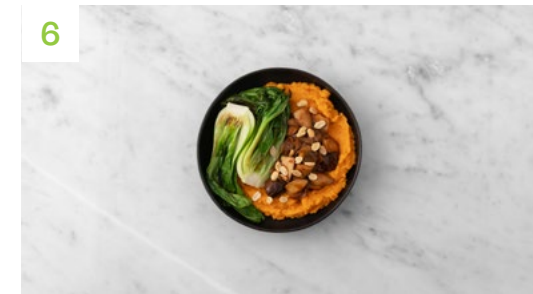
## 5 For the mash

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine in the large pot from step 2.  
Gently sauté the chilli mix (warning: spicy!) for 1 min. to taste.  
Add the sweet potatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and use a potato masher to make a purée. Season with salt\* and pepper\*.



## 3 For the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.  
Sauté the onions and all the mushrooms in it for 3–4 min.  
Deglaze with the prepared sauce and simmer for 2–3 min. Keep warm if necessary.  
In the meantime, continue with the recipe.



## 6 Serve

Apportion the sweet potato mash on deep plates and arrange the miso mushrooms on it.  
Add the glazed pak choi alongside and top with peanuts.

## 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/)





# Pleurotes du panicaut glacés au miso

accompagnées d'une purée de patates douces au piment et de chou pak choï

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 555 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Pousses de pak choï



Sauce au piment doux



Oignon



Pleurotes du panicaut



Pâte de miso  
blanche végétalienne



Gousse d'ail



Sauce soja



Champignons bruns



Noix salées



Patate douce



Mélange de piment doux

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile\*, sucre\*, vinaigre de vin blanc\*, bouillon de légumes en poudre\*, sel\*, margarine végétale\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 grande casserole, 1 économe, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Sauce au piment doux <b>14</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de miso blanche végétalienne <b>11</b> <b>15</b> )	0,5 x 25 g**	1 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Champignons bruns	1 x 100 g	2 x 100 g
Cacahuètes salées <b>1</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Patate douce	1,5 x 300 g**	1 x 300 g 1 x 600 g
Mélange de piment doux	0,5 x 2 g**	1 x 2 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. 520 g)
Valeur calorique	448 kJ/ 107 kcal	2321 kJ/ 555 kcal
Lipides	4,3 g	22,3 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	2,8 g
Glucides	14 g	72,4 g
- dont sucre	4,8 g	25 g
Protéines	2,6 g	13,5 g
Sel	0,58 g	3,02 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 !)



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Coupez les pleurotes du panicaut en deux.

Couper les champignons en deux ou en quatre.



### Glacer le pak choï

Couper le pak choï en deux dans la longueur et retirer une partie étroite du tronc, de sorte que le pak choï reste uni.

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

Y faire revenir le pak choï des deux côtés pendant 2 à 3 min.

Ajouter l'ail et faire revenir encore 1 min. Saler\*, poivrer\* et maintenir au chaud si besoin.

### Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments 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.



### Pour la sauce

Bien remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Y cuire les dés de patates douces 12 à 15 min.

Après la cuisson, les égoutter dans une passoire.

Dans un bol, mélanger la moitié de l'ail, la moitié [la totalité] de la pâte miso, la sauce au piment doux, la sauce soja, 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de sucre\* et 1 cc [2 cc] de vinaigre\*.



### Pour la purée

Dans la grande casserole de l'étape 2, chauffer à nouveau, 1 cs [2 cs] de margarine végétale.

Y faire rissoler la quantité souhaitée du mélange de piment (attention : piquant !) durant 1 min.

Ajouter les patates douces, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 2 cs [4 cs] d'eau\* et les transformer en purée à l'aide d'un presse-purée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pour les champignons

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

Faire revenir l'oignon, les pleurotes du panicaut et les champignons 3 à 4 min.

Déglacer avec la sauce préalablement préparée et laisser mijoter 2 à 3 min. Garder éventuellement au chaud.

Pendant ce temps, continuer la recette



### Dresser

Répartir la purée de patates douces dans des assiettes creuses et dresser dessus les champignons au miso.

Dresser à côté le pak choï glacé et parsemer de cacahuètes.

### 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/)

