

# Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen

cremiger Kokosmilchsauce und Peperoni

Vegan Klimaheld 20 – 30 Minuten • 1115 kcal • Tag 3 kochen

25



Fettuccine



Peperoni multicolor



Babypinac



rote Peperoncini



Limette, ungewachst



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Frühlingszwiebel

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 grosser Topf und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                    | 2P          | 4P          |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Fettuccine <b>15</b>               | 1 x 270 g   | 1 x 500 g   |
| Peperoni multicolor                | 1 x 180 g   | 2 x 180 g   |
| Babyspinat                         | 1 x 50 g    | 1 x 100 g   |
| rote Peperoncini                   | 1 x 15 g    | 2 x 15 g    |
| Limette, ungewachst                | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 1 x 30 g    | 2 x 30 g    |
| Kokosmilch                         | 1 x 250 ml  | 2 x 250 ml  |
| Erdnussbutter <b>1</b>             | 1 x 25 g    | 1 x 50 g    |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>        | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Madras-Curry-Pulver <b>9</b>       | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Frühlingszwiebel                   | 1 x 15-35 g | 2 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. 550 g)   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert               | 854 kJ/<br>204 kcal | 4665 kJ/<br>1115 kcal |
| Fett                    | 10.3 g              | 56.5 g                |
| - davon ges. Fettsäuren | 4.6 g               | 25 g                  |
| Kohlenhydrate           | 21.2 g              | 116.1 g               |
| - davon Zucker          | 3.4 g               | 18.4 g                |
| Eiweiss                 | 5.6 g               | 30.5 g                |
| Salz                    | 0.37 g              | 2.04 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 9) Senf 15) Weizen

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



### Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf ca. 2.5 L heisses **Wasser\*** füllen, 1.5 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [ 200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



### Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Limette** vierteln.

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



### Erdnüsse kandieren

Einen zweiten grossen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Erdnüsse**, Hälfte vom milden **Chili-Mix**, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Herausnehmen und beiseitestellen.



### Sauce ansetzen

Hitze reduzieren und erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in demselben Topf erhitzen.

**Knoblauch-Ingwer-Mix**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und restlichen **milden Chili-Mix** darin 1 Min. anbraten.

**Madras-Curry-Pulver**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Erdnussbutter** hinzugeben und 1 Min. mit anschwitzen lassen.



### Sauce vollenden

**Peperonistreifen** in den Topf geben und mit **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Kokosmilch** und aufgefangenem **Kochwasser\*** ablöschen. Einmal gut verrühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat.

**Sauce** 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

**Nudeln** und **Spinat** dazugeben und vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Curry Peanut Noodles** auf tiefe Teller verteilen. Mit kandierten **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren. Restliche **Limettenviertel** dazu reichen.

### 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!



# Curry Peanut Noodles with candied peanuts

creamy coconut milk sauce and pepperoni

Vegan Eco-friendly 20–30 minutes • 1115 kcal • Cook on day 3

25



Fettuccine



Mixed peppers



Baby spinach



Red peperoncini



Unwaxed lime



Chopped garlic and ginger in oil



Coconut milk



Peanut butter



Salted peanuts



Madras curry powder



Spring onion

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Vegetable bouillon powder\*, salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot and 1 measuring jug

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                  | 2P  |         | 4P  |         |
|----------------------------------|-----|---------|-----|---------|
| Fettuccine <b>15)</b>            | 1 x | 270 g   | 1 x | 500 g   |
| Mixed peppers                    | 1 x | 180 g   | 2 x | 180 g   |
| Baby spinach                     | 1 x | 50 g    | 1 x | 100 g   |
| Red peperoncini                  | 1 x | 15 g    | 2 x | 15 g    |
| Unwaxed lime                     | 1 x | 75 g    | 2 x | 75 g    |
| Chopped garlic and ginger in oil | 1 x | 30 g    | 2 x | 30 g    |
| Coconut milk                     | 1 x | 250 ml  | 2 x | 250 ml  |
| Peanut butter <b>1)</b>          | 1 x | 25 g    | 1 x | 50 g    |
| Salted peanuts <b>1)</b>         | 1 x | 40 g    | 2 x | 40 g    |
| Madras curry powder <b>9)</b>    | 1 x | 4 g     | 2 x | 4 g     |
| Spring onion                     | 1 x | 15-35 g | 2 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. 550 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 854 kJ/204 kcal | 4665 kJ/1115 kcal       |
| Fat                       | 10.3 g          | 56.5 g                  |
| - of which saturated fats | 4.6 g           | 25 g                    |
| Carbohydrate              | 21.2 g          | 116.1 g                 |
| - of which sugar          | 3.4 g           | 18.4 g                  |
| Protein                   | 5.6 g           | 30.5 g                  |
| Salt                      | 0.37 g          | 2.04 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 **9)** Mustard **15)** Wheat.

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



## 1 Cook the pasta

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with about 2.5 L hot water\*, add 1.5 tbsp. salt\* and bring to the boil.

Add the pasta and cook for 11–12 min. until al dente.

After the cooking time, drain through a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water\*.

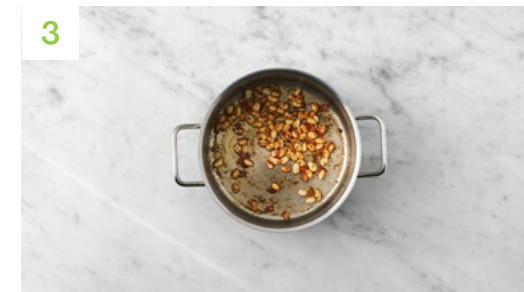


## 2 Get prepped

Halve and core the pepper and cut into thin strips.

Cut the lime into quarters.

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



## 3 Peanuts candied

Heat a large frying pan on medium heat.

Add peanuts, half of the mild chili mix, 1 tbsp [2 tbsp] oil\* and 1 tsp [2 tsp] sugar\* and stir gently until the sugar has melted. Remove and set aside.



## 4 Make the sauce

Reduce the heat and then heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Garlic-ginger mix, white spring onion rings and the remaining mild chili mix in it 1 min. sauté.

Madras currypowder, add 4 g [8 g] vegetable bouillon powder\* and peanut butter and add 1 min. let it sauté with.



## 5 Finish the sauce

Add the pepper strips to the pot and deglaze with juice of 1 [2] lime quarters, coconut milk and collected cooking water\*. Mix well once until the peanut butter has dissolved.

Simmer sauce for 3-4 min. until it.

Add the noodles and spinach and mix until the spinach collapses. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Spread the curry peanut noodles on deep plates. Garnish with peanuts and the green spring onion rings. Serve with the remaining lime wedges.

## 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 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/)



# Nouilles Peanut Curry aux cacahuètes confites caramélisées sauce crémeuse au lait de coco et poivron

Végétalien Écologique 20 – 30 minutes • 1115 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Fettuccine



Poivrons multicolores



Pousses d'épinards



Piment rouge



Citron vert, non ciré



Ail & gingembre hachés à l'huile



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Cacahuètes salées



Curry de Madras en poudre



Oignons de printemps

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Bouillon de légumes en poudre\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, huile\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes casseroles et 1 verre doseur

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                     | 2 portions  | 4 portions  |
|-------------------------------------|-------------|-------------|
| Fettuccine <b>15)</b>               | 1 x 270 g   | 1 x 500 g   |
| Poivrons multicolores               | 1 x 180 g   | 2 x 180 g   |
| Pousses d'épinards                  | 1 x 50 g    | 1 x 100 g   |
| Piment rouge                        | 1 x 15 g    | 2 x 15 g    |
| Citron vert, non ciré               | 1 x 75 g    | 2 x 75 g    |
| Ail & gingembre hachés à l'huile    | 1 x 30 g    | 2 x 30 g    |
| Lait de coco                        | 1 x 250 ml  | 2 x 250 ml  |
| Beurre de cacahuètes <b>1)</b>      | 1 x 25 g    | 1 x 50 g    |
| Cacahuètes salées <b>1)</b>         | 1 x 40 g    | 2 x 40 g    |
| Poudre de curry de Madras <b>9)</b> | 1 x 4 g     | 2 x 4 g     |
| Oignon de printemps                 | 1 x 15-35 g | 2 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. 550 g)  |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 854 kJ/<br>204 kcal | 4665 kJ/<br>1115 kcal |
| Lipides                    | 10,3 g              | 56,5 g                |
| - dont acides gras saturés | 4,6 g               | 25 g                  |
| Glucides                   | 21,2 g              | 116,1 g               |
| - dont sucre               | 3,4 g               | 18,4 g                |
| Protéines                  | 5,6 g               | 30,5 g                |
| Sel                        | 0,37 g              | 2,04 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 9) moutarde 15) blé

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



### 1 Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une grande casserole, verser 2,5 l d'eau\* chaude, ajouter 1,5 cs de sel\* et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 11 à 12 min.

Après la cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire en récupérant 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson\*.



### 2 Petite préparation

Couper le poivron en deux, retirer les graines et le couper en fines tranches.

Couper le citron vert en quatre.

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



### 3 Confire les cacahuètes

Faire chauffer une deuxième grande casserole à feu moyen.

Ajouter les cacahuètes, la moitié du mélange de piment doux, 1 cs [2 cs] d'huile\* et 1 cc [2 cc] de sucre\* et remuer doucement jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Retirer et réserver.



### 4 Commencer la sauce

Réduire le feu et chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la même casserole.

Y faire revenir le mélange ail-gingembre, les rondelles d'oignon de printemps blanc et le reste du mélange de piment doux pendant 1 min.

Ajouter le curry de Madras en poudre, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le beurre de cacahuètes et faire suer pendant 1 min.



### 5 Finir la sauce

Mettre les tranches de poivron dans la casserole et déglacer avec le jus de 1 [2] quartiers de citron vert, le lait de coco et l'eau de cuisson\* mise de côté. Bien mélanger une fois, jusqu'à ce que le beurre de cacahuètes soit dissous. Laisser mijoter la sauce 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.

Ajouter les nouilles et les épinards et mélanger jusqu'à ce que les épinards fondent. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Répartir les nouilles Peanut Curry sur des assiettes creuses. Saupoudrer de cacahuètes confites et de rondelles d'oignon de printemps vert. Garnir du reste des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !

### Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de piment 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/)

