

Chilnudeln mit Pulled Portobello

dazu Ingwer-Knoblauch-Chili-Öl und Schwarzkümmel

Vegan **schnell** 25 - 35 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen

33



Chilnudeln



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Agavendicksaft



Sojasauce



Balsamicoreme



Erdnüsse, gesalzen



Schwarzkümmel



Rüebli



Portobello-Pilze



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne,
1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chilinudeln 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Portobello-Pilze	1 x 300 g	2 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 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. 500 g)
Brennwert	682 kJ/ 163 kcal	3421 kJ/ 818 kcal
Fett	5.8 g	29.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	3.6 g
Kohlenhydrate	19.2 g	96.5 g
– davon Zucker	6.3 g	31.5 g
Eiweiss	3.5 g	17.5 g
Salz	0.62 g	3.11 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli schälen, längs halbieren und diagonal 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch schälen.

Portobello-Pilze in feine Scheiben schneiden.



Chilinudeln garen

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

Chilinudeln hinzufügen, Topf vom Herd nehmen und 6 – 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Zwischendurch einmal durchrühren, damit die **Chilinudeln** nicht zusammenkleben.

Nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.



Gemüse anbraten

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

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Ingwerpaste**, **Rüebli** und **Austernpilze** 5 – 6 Min. anbraten.

Chili-Mix zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.



Sauce vollenden

Bratpfanneninhalte mit **Balsamicocrème**, **Agavendicksaft** und **Sojasauce** ablöschen.

Chilinudeln unterheben und alles gut vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



Letzte Schritte

Erdnüsse in der Packung leicht zerstoßen.



Anrichten

Chilinudeln auf Tellern verteilen und mit **Erdnüssen** und **Schwarzkümmel** toppen. Nach Belieben mit restlichen **Chili-Mix** toppen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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!

