

Curry Peanut Noodles mit kandierten Erdnüssen cremiger Kokosmilchsauce und Peperoni

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



Fettuccine



Peperoni multicolor



Babypinac



rote Peperoncini



Limette, vegan



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 15	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, vegan	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 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 40 g	2 x 40 g
Madras-Curry-Pulver 9	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/ 204 kcal	4665 kJ/ 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!)



1 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.



2 Kleine Vorbereitung

Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limette vierteln.

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



3 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.



4 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.



5 Sauce vollenden

Peperonistreifen in den Topf geben und mit **Soft** 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.



6 Anrichten

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

En Guete!

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 glazed peanuts creamy coconut milk sauce and peppers

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

7



Fettuccine



Mixed peppers



Baby spinach



Red peperoncini



Vegan 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 stock powder*, salt*, pepper*, sugar*, oil*, water*

Cooking utensils

2 large pots and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine 15)	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
Vegan 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 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Salted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Madras curry powder 9)	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.

Once cooked, drain in 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 Glaze the peanuts

Heat a second large pot on medium heat.

Add the peanuts, half of the mild chilli 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 same pot.

Fry the garlic-and-ginger mix, white spring onion rings and remaining mild chilli mix for 1 min.

Add the Madras curry powder, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and peanut butter and gently sauté for another 1 min.



5 Finish the sauce

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

Simmer the sauce for 3–4 min. until it thickens slightly.

Add the noodles and spinach and mix until the spinach wilts down. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the curry peanut noodles on deep plates. Garnish with glazed peanuts and green spring onion rings. Serve with the remaining lime quarters.

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 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



Fetuccine



Poivrons multicolores



Pousses d'épinards



Piment rouge



Citron vert, végétalien



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.

Basique de 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 15)	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, végétalien	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 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Poudre de curry de Madras 9)	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/ 204 kcal	4665 kJ/ 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

