

Gemüse auf Chili-Nudeln mit Spitzpeperoni und Erdnuss-Sauce

Vegan **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 788 kcal • Tag 2 kochen

27



Chilnudeln



rote Spitzpeperoni



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Sesamöl



Sojasauce



milder Chili-Mix



Spitzkohl, geschnitten



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Chilnudeln 15	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette, vegan	1 x	75 g	2 x	75 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Erdnussbutter 1	1 x	50 g	2 x	50 g
Sesamöl 3	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Sojasauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
milder Chili-Mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Spitzkohl, geschnitten	1 x	200 g	1 x	400 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. 310 g)
Brennwert	1074 kJ/ 257 kcal	3296 kJ/ 788 kcal
Fett	11.6 g	35.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	4.9 g
Kohlenhydrate	25.3 g	77.7 g
– davon Zucker	5.8 g	17.9 g
Eiweiss	3.8 g	11.6 g
Salz	0.83 g	2.55 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 **3** Sesamsamen **11** Soja **15** Weizen

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



Gemüse zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Das heisse **Wasser*** in eine grosse Schüssel geben und kräftig **salzen***.

Chili-Nudeln (Achtung: scharf!) in das heisse **Wasser** geben, sodass sie mit **Wasser** bedeckt sind. **Nudeln** anschliessend 3 – 5 Min. einweichen. Danach durch ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und beiseitestellen.



Gemüse zubereiten

Spitzpeperoni in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Limette vierteln.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Spitzpeperoni und **Wirz** darin 5 – 7 Min. anbraten.

Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Bratpfannen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Sauce zubereiten

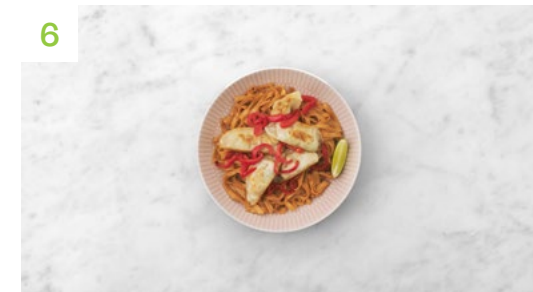
In einem hohen Rührgefäss **Sesamöl**, **Sojasauce**, **Chili-Mix** nach Geschmack, **Erdnussbutter**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, den **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, 2 TL [4 TL] **Zucker*** und das aufgefangene **Kochwasser*** vermengen.

Knoblauch dazupressen, kräftig mit **Pfeffer*** würzen und alles gut vermengen.



Chili-Nudeln anbraten

Gekochte **Chili-Nudeln** zusammen mit der vorbereiteten **Sauce** in die Bratpfanne geben, gut vermengen und alles für 1 – 2 Min. einkochen lassen, bis die **Nudeln** glasiert sind und das meiste **Wasser** verkocht ist.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

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!

