



# Asiatische Nudel-Bratpfanne mit Zitronengras, viel knackigem Gemüse und Sesam



## HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich die ätherischen Öle des Zitronengras optimal lösen, ist es wichtig, es vor der Verwendung etwas flach zu klopfen.



Reisnudeln



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



rote Peperoni



Ingwer



Zitronengras



weisse Champignons



Sesam



Sojasauce



Sesamöl



Kokosmilch



Honig

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Ingwer bringt Dir einen Hauch von **Schärfe**, Kokosmilch und Sojasauce runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Peperoni perfekt ab. Lass es Dir schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüseraffel**, **1 grossen Topf**, ein **Sieb**, **1 grosse Bratpfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden. **Weisse Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Ingwer** schälen und fein raffeln. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



## 4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **weisse Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und gerraffelten **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. weiterbraten.

**Peperonistreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten.

Mit **Sojasauce**, **Kokosmilch** und **Honig** ablöschen.



## 2 REISNUDELN GAREN

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, kräftig **salzen\*** und **Reisnudeln** darin ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.



## 5 REISNUDELN MISCHEN

**Reisnudeln** in die **Gemüsebratpfanne** geben und alles gut miteinander vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 SESAM RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sesam** 1 – 2 Min. anrösten. Danach herausnehmen und beiseitestellen.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Zitronengras** aus der **Nudel-Bratpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und geniessen.

En Quete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

		2P		4P
Reisnudeln 1)	½ x	400 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Frühlingszwiebel	2 x	20 g	4 x	20 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Ingwer	1 x	10 g	1 x	20 g
Zitronengras	1 x	10 g	2 x	10 g
weisse Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesam 11)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Sesamöl 11)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Kokosnussmilch	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Honig	1 x	28 g	1 x	28 g

Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	735 kJ/176 kcal	3247kJ/776 kcal
Fett	8 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	19 g	82 g
– davon Zucker	6 g	24 g
Eiweiss	3 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	<1 g	6 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)



# Asian noodle stir-fry with lemongrass

and plenty of crispy vegetables and sesame



## HELLO LEMONGRASS

*Our tip: To get the most from the essential oils of the lemongrass, it is important to crush it a little before using it.*



Rice noodles



Garlic cloves



Spring onions



Red peppers



Ginger



Lemon grass



White mushrooms



Sesame seeds



Soy sauce



Sesame oil



Coconut milk



Honey

25 minutes

Level 1

Veggie

Asian cuisine offers so much variety for all the senses. Today we are going to treat you to the fine aromas of lemon grass and ginger. Ginger adds a trace of spiciness, and coconut milk and soy sauce perfectly round off this composition of sesame seeds, fresh mushrooms and crunchy peppers. Enjoy your meal!

Wash the vegetables. Heat up plenty of water in the kettle. You will also need: a vegetable grater, 1 large pot, a sieve, 1 large frying pan and a garlic press.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Peel the **garlic**. Cut the white and green parts of the spring **onions** into thin rings and keep them separate. Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper** halves into strips. Cut the **white mushrooms** into thin slices. Peel and finely grate **ginger**. Press down on the **lemon grass** with the back of a knife to release the essential oils.



### 2 COOK RICE NOODLES

Fill a large pot with plenty of boiling **water**, add plenty of **salt\*** and steep the **rice noodles** in it for approx. 5 min. Afterwards, drain them in a sieve.



### 3 TOAST SESAME SEEDS

Toast **sesame seeds** in a large frying pan without added fat for 1–2 min. Then remove and set aside.



### 4 FRY VEGETABLES

In the same frying pan, heat up **sesame oil** on medium heat, press in **garlic**, add white **spring onion** rings, **lemongrass** and grated **ginger** and fry for approx. 1 min. more. Add **pepper** strips and **mushroom** slices and sauté for 3–5 min. Deglaze with **soy sauce**, **coconut milk** and **honey**.



### 5 MIX RICE NOODLES

Add **rice noodles** to **vegetable** stir-fry and mix everything together well. Season with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 FINALLY

Remove **lemongrass** from the noodle stir-fry and apportion onto plates, sprinkle **sesame seeds** and green **spring onion** rings on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

		2P		4P
Rice noodles 1)	½ x	400 g	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Spring onions	2 x	20 g	4 x	20 g
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Ginger	1 x	10 g	1 x	20 g
Lemon grass	1 x	10 g	2 x	10 g
White mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesame seeds 11)	1 x	20 g	1 x	40 g
Soy sauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Sesame oil 11)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Coconut milk	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Honey	1 x	28 g	1 x	28 g

Salt\*, pepper\* According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	735 kJ/176 kcal	3247kJ/776 kcal
Fat	8 g	33 g
– incl. saturated fats	4 g	16 g
Carbohydrate	19 g	82 g
– incl. sugar	6 g	24 g
Protein	3 g	13 g
Dietary fibre	2 g	6 g
Salt	< 1 g	6 g

### ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya 11) Sesame seeds

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

    #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

Bon Appetit!



# Poêlée de nouilles asiatique avec du lemongrass, des légumes croquants et du sésame



## HELLO LEMONGRASS !

Notre astuce : Afin que les huiles essentielles se dégagent de façon optimale du lemongrass, il est important d'appuyer un peu dessus avant de l'utiliser.



Nouilles de riz



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Poivron rouge



Ingwer



Lemongrass



Champignons blancs



Sésame



Sauce de soja



Huile de sésame



Lait de coco



Miel

25 minutes

Niveau 1

Veggie

Avec la cuisine asiatique, vos sens seront à coup sûr dépaysés. Aujourd'hui, nous vous proposons de savourer les fins arômes du lemongrass et du gingembre. Le gingembre apporte un goût relevé, le lait de coco et la sauce de soja complètent parfaitement cette composition de sésame, de champignons frais et de poivron croquant. Régalez-vous.

Laver les légumes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut une râpe à fromage, 1 grande casserole, une passoire, 1 grande poêle et un presse-ail.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**ail**. Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Couper le **poivron** en deux, enlever les pépins et le détailler en lamelles. Couper les **champignons blancs** en rondelles fines. Éplucher le **gingembre** et le râper finement. Appuyer le **lemongrass** avec le dos d'un couteau afin de libérer les **huiles essentielles** qu'il contient.



## 4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans la même poêle, chauffer de l'**huile de sésame** à feu moyen, y presser l'**ail**, ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, le **lemongrass** et le **gingembre** râpé et faire revenir encore env. 1 min.

Ajouter les lamelles de **poivron** et les tranches de **champignon** et faire dorer 3 à 5 min.

Déglacer avec de la **sauce de soja**, le **lait de coco** et du **miel**.



## 2 CUIRE LES NOUILLES DE RIZ

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau** bouillante, bien **saler\*** et y faire cuire les **nouilles de riz** environ 5 min.

Les égoutter ensuite dans une passoire.



## 5 INCORPORER LES NOUILLES DE RIZ

Mettre les **nouilles de riz** dans la poêlée de **légumes** et bien mélanger le tout.

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



## 3 FAIRE GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle, faire revenir le **sésame** 1 à 2 min. sans ajouter de matière grasse.

Retirer du feu et réserver.



## 6 POUR FINIR

Sortir le **lemongrass** de la poêlée de **nouilles** et répartir ces dernières sur les assiettes, parsemer du **sésame** et des rondelles vertes d'**oignon de printemps**, puis déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

		2P		4P
Nouilles de riz 1)	½ x	400 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Oignon de printemps	2 x	20 g	4 x	20 g
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Gingembre	1 x	10 g	1 x	20 g
Lemongrass	1 x	10 g	2 x	10 g
Champignons blancs	1 x	150 g	1 x	300 g
Sésame 11)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sauce de soja 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Huile de sésame	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Lait de noix de coco	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Miel	1 x	28 g	1 x	28 g
Sel*, poivre*			selon les goûts	

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	735 kJ/176 kcal	3247kJ/776 kcal
Graisse	8 g	33 g
- dont acides gras saturés	4 g	16 g
Glucides	19 g	82 g
- dont sucre	6 g	24 g
Protéines	3 g	13 g
Fibres	2 g	6 g
Sel	< 1 g	6 g

### ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 11) sésame

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2018 | KW 46 | 7



Bon appétit!