

Chili-Nudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce gebratenem Weisskohl und Schwarzkümmel

Vegan Viel Gemüse 15 Minuten • 772 kcal • Tag 3 kochen



Chilnudeln



rote Spitzpeperoni



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasauce



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



milde Chiliflocken



Frühlingszwiebel



Weisskohl



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, und
1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Chilineln 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
milde Chiliflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Weisskohl	1 x 400 g	1 x 800 g
Zucker*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**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. 480 g)
Brennwert	673 kj/161 kcal	3230 kj/772 kcal
Fett	6.30 g	30.26 g
– davon ges. Fettsäuren	0.87 g	4.17 g
Kohlenhydrate	18.16 g	87.17 g
– davon Zucker	5.73 g	27.50 g
Eiweiss	2.36 g	11.35 g
Salz	0.493 g	2.368 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 in das **heisse Wasser** geben, sodass sie mit **Wasser** bedeckt sind.

Nudeln anschliessend 3 – 5 Min. einweichen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Nudeln mit **kaltm Wasser** abschrecken und beiseite stellen.



Sauce zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Sesamöl**, **Sojasauce**, **Chiliflocken** 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.



Gemüse zubereiten

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

Weisskohl vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Spitzpeperoni in 1 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Limette vierteln.



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.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen. **Schwarzkümmelsamen** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Spitzpeperoni** und **Weisskohl** hinzugeben, für 5 – 7 Min. anbraten und dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Bratpfannen. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Chilli noodles with sesame and peanut sauce. roasted cabbage and black cumin seeds

Vegan Lots of vegetables 15 minutes • 772 kcal • Cook on day



Chilli noodles



Red pointed pepper



Lime, unwaxed



Garlic clove



Sesame oil



Soy sauce



Peanut butter



Black cumin



Mild chilli flakes



Spring onions



White cabbage



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, sugar*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve, and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Chilli noodles 15	1 x 200 g	2 x 200 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Sesame oil 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Soy sauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Peanut butter 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Black cumin	1 x 4 g	2 x 4 g
Mild chilli flakes	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onions	2 x 25 g	1 x 140 g
White cabbage	1 x 400 g	1 x 800 g
Sugar*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 837 g)
Calories	673 kJ/161 kcal	3.230 kJ/772 kcal
Fat	6.30 g	30.26 g
– incl. saturated fats	0.87 g	4.17 g
Carbohydrate	18.16 g	87.17 g
– incl. sugar	5.73 g	27.50 g
Protein	2.36 g	11.35 g
Salt	0.493 g	2.368 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 3) Sesame seeds 11) Soya 15) Wheat.

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



1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Pour the hot water* into a large bowl and season heavily with salt*.

Add the chilli noodles to the hot water so that they are covered with water.

Then soak the noodles for 3-5 min. Then drain through a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Rinse the noodles with cold water and set aside.



2 Prepare the vegetables

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the white cabbage into quarters, remove the stalk, then cut cabbage into 1 cm wide strips.

Cut pointed pepper into strips 1 cm wide. Peel the garlic.

Cut the lime into quarters.



3 Fry the vegetables

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Roast black cumin seeds in it for 1-2 min. until they brown.

Add the white part of the spring onions, pointed pepper, and white cabbage and sauté for 5-7 min., stirring occasionally.

Tip: For 4 people it's best to use 2 frying pans. In the meantime, continue with the recipe.



4 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix the sesame oil, soy sauce, chilli flakes according to taste, peanut butter, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the juice of 2 [4] lime wedges, 2 tsp. [4 tsp.] sugar*, and the saved cooking water*.

Press in the garlic, season with plenty of pepper* and mix everything well.



5 Sauté chilli noodles

Put cooked chilli noodles and the prepared sauce into the frying pan, mix well, and cook everything for 1-2 min. until the noodles are glazed and most of the water has evaporated.



6 Serve

Apportion chilli noodles onto plates, top with the green part of the spring onions and enjoy with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Nouilles au chili avec sauce sésame-cacahuètes

chou blanc frit et cumin noir

Végétalien • Beaucoup de légumes • 15 minutes • 772 kcal • Cuisiner au e jour

29



Nouilles au piment



Poivrons rouges longs



Citron vert, non ciré



Gousse d'ail



Huile de sésame



Sauce soja



Beurre de cacahuètes



Cumin noir



Flocons de piment doux



Oignon de printemps



Chou blanc



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :

Poivre*, sel*, sucre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles au piment 15)	1 x 200 g	2 x 200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Flocons de piment doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Chou blanc	1 x 400 g	1 x 800 g

Sucre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Sel*, poivre* Détails dans le texte selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 480 g)
Valeur calorique	673 kJ/161 kcal	3.230 kJ/772 kcal
Lipides	6.30 g	30.26 g
- dont acides gras saturés	0.87 g	4.17 g
Glucides	18.16 g	87.17 g
- dont sucre	5.73 g	27.50 g
Protéines	2.36 g	11.35 g
Sel	0.493 g	2.368 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 3) graines de sésame 11) soja 15) blé

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



1 Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Verser l'eau* chaude dans un saladier et saler* généreusement.

Plonger les nouilles au piment dans l'eau chaude de manière à ce qu'elles soient recouvertes d'eau.

Laisser tremper les nouilles pendant 3 à 5 min. Égoutter ensuite dans une passoire (conserver 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson*).

Rincer les nouilles à l'eau froide et les mettre de côté.



2 Préparer les légumes

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

Couper le chou en quatre, retirer le centre et trancher les feuilles en lanières d'1 cm.

Couper le poivron long en bandes d'1 cm de large. Peler l'ail.

Couper le citron vert en quatre.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] d'huile*. Y faire griller les graines de cumin noir pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps, les poivrons longs et le chou blanc ; faire revenir pendant 5 à 7 min en remuant de temps en temps.

Astuce : pour 4 personnes, il est conseillé d'utiliser 2 poêles. Pendant ce temps, continuer la recette.



4 Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger l'huile de sésame, la sauce soja, les flocons de piment selon les goûts, le beurre de cacahuètes, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 2 cc [4 cc] de sucre* et l'eau de cuisson* récupérée.

Y presser l'ail, poivrer généreusement* et bien mélanger le tout.



5 Faire revenir les nouilles au piment

Mettre les nouilles au piment cuites dans la poêle avec la sauce préparée, bien mélanger et laisser réduire le tout 1 à 2 min jusqu'à ce que les nouilles soient glacées et que la plus grande partie de l'eau se soit évaporée.



6 Dresser

Répartir les nouilles au piment sur les assiettes, garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

