



GEMÜSE-VOLLKORNNUDEL-PFANNE

mit Pak Choi, gerösteten Nüssen und Shisokresse



HELLO SHISOKRESSE

Bei uns noch recht unbekannt,
in China und Japan
alltägliches Küchenkraut.
Dort gibt es Shiso-Senf, -Sushi und -Pesto.



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

"Bunt, gesund und **vegan**" lautet heute Dein Motto? Dann haben wir das perfekte Rezept für Dich, das mit jeder Menge Gemüse und dem würzig-frischen Flair aus Asien für gute Laune sorgt! Die leichte **Schärfe** des Chilis, kombiniert mit aromatischem Zitronengras und herzhaften Vollkornspaghetti, zaubert Dir mehr als ein Lächeln ins Gesicht. Dazu ist ein angenehm voller Magen garantiert. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 grossen Topf**, eine **Gemüseraffel** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und Hälften nochmals vierteln.

Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** schälen und raffeln.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne **Öl*** erhitzen, geraffelten **Knoblauch**, **Chiliringe** (**scharf!**), nach Geschmack geraffelten **Ingwer** und **Zitronengras** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Zucchiwürfel zugeben und 2 – 3 Min. braten.

Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Pak-Choi-Achtel** und **Koriander/Kumin** zugeben und alles 7 – 8 Min. weiterköcheln lassen.



2 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Vollkornspaghetti** zugeben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 Personen mehr Spaghetti mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit Dein Gericht schön ausgewogen bleibt.



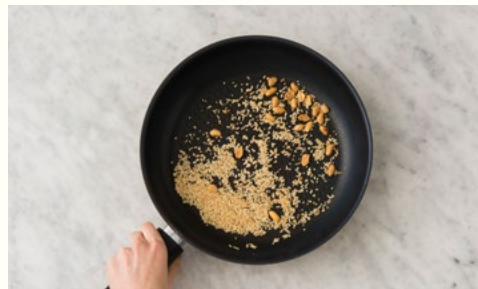
5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

Anschließend **Zitronengras** entfernen.

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, zur **Gemüsepfanne** geben und mit **Sojasauce** abschmecken.

Alles noch einmal in der Pfanne erwärmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Shisokresse vom Wurzelballen trennen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** kurz anrösten, bis sie fein duften.

Anschliessend **Erdnüsse** und **Sesam** herausnehmen und beiseitestellen.

Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



6 ANRICHTEN

Vollkornspaghetti mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **Sesam**, **Erdnüssen** und **Shisokresse** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

		2P		4P
Pak Choi	1 x	400 g	2 x	400 g
Zucchini	1 x	250 g	2 x	250 g
roter Chili	½ x	19 g ☉	1 x	19 g
Ingwer	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Vollkornspaghetti 1)	½ x	500 g ☉	1 x	500 g
Erdnüsse 5)	1 x	10 g	1 x	20 g
Sesam 11)	1 x	10 g	1 x	20 g
Zitronengras	1 x	12 g	1 x	12 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Koriander/Kumin 15)	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Shisokresse	½ x	100 g ☉	1 x	100 g
Salz*, Pfeffer*			nach Geschmack	

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* Gut, im Haus zu haben [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	488 kJ/117 kcal	2697 kJ/646 kcal
Fett	7 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	10 g	55 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 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).



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

En Guete!



ASIAN-STYLE VEGETABLE WHOLEWHEAT NOODLE DISH

with pak choi, toasted nuts and shiso cress



HELLO SHISO CRESS

Although hardly known at all in our climes, this is an everyday culinary herb in China and Japan.

There you can even find shiso mustard, shiso sushi and shiso pesto.



-  Wholewheat spaghetti
-  Pak choi
-  Courgette
-  Lemon grass
-  Red chilli
-  Garlic cloves
-  Coconut milk
-  Sesame seeds
-  Shiso cress
-  Soy sauce
-  Coriander/cumin
-  Peanuts
-  Ginger

 30 Minutes

 Level 2

 Veggie

Are you in the mood for something “colourful, healthy and **vegan**” today? Then we have the perfect recipe for you: packed with vegetables and a spicy fresh Asian flair - guaranteed to put you in a good mood. The mild spice of the chilli combined with aromatic lemongrass and hearty wholewheat spaghetti will put more than just a smile on your face: comfortably full stomachs guaranteed. Enjoy this spicy dish.

Wash the vegetables and herbs.

You will also need: 1 large frying pan, kitchen roll, 1 large pot, a vegetable grater and a sieve.



1 PREPARE VEGETABLES

Heat up plenty of water in the **kettle**.

Cut off approx. 1 cm of the **pak choi** stalk, halve **pak choi** lengthways and then quarter the halves.

Dice the **courgette** into approx. 1 cm cubes.

Halve the **chilli**, remove the seeds and cut **chilli** halves into thin rings.

Peel and grate the **ginger** and **garlic**.



4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat **oil*** in the large frying pan, add grated **garlic**, **chilli** rings (**spicy!**), and grated **ginger** and **lemongrass** according to taste, and sauté everything for 1–2 min.

Add the **courgette** cubes and fry for 2–3 min. Deglaze with **coconut milk**, add **pak choi** and **coriander/cumin** and let everything simmer for 7–8 min.



2 COOK SPAGHETTI

Fill a large pot with plenty of boiling **water**, add **salt*** and bring to the boil. Add wholewheat **spaghetti** and cook for 8–10 min. until **al dente**.

***TIP:** We provide more spaghetti than required for 2 people. Use the specified amount so that your dish remains beautifully balanced.*



5 TOSS IN SPAGHETTI

Then remove **lemongrass**. Once cooked, drain the **spaghetti** using a sieve, add to the **vegetables** and season with **soy sauce**.

Heat everything through again in the frying pan and season with **salt*** and **pepper***.

Cut the **shiso cress** from the root bale.



3 MEANWHILE

In a large frying pan, briefly toast the **peanuts** and **sesame** seeds until they release their aromas.

Then take out the peanuts and **sesame** seeds and put them to one side.

Flatten the **lemongrass** using the back of a knife so that it breaks open slightly.



6 ARRANGE

Apportion the **wholewheat spaghetti** with vegetables onto deep plates, sprinkle with **sesame** seeds, **peanuts** and **shiso cress** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

		2P	4P
Pak choi	1 x	400 g	2 x 400 g
Courgette	1 x	250 g	2 x 250 g
Red chilli	½ x	19 g ☉	1 x 19 g
Ginger	1 x	10 g	1 x 20 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x 9 g
Wholewheat spaghetti 1)	½ x	500 g ☉	1 x 500 g
Peanuts 5)	1 x	10 g	1 x 20 g
Sesame seeds 11)	1 x	10 g	1 x 20 g
Lemon grass	1 x	10 g	1 x 10 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x 500 ml
Coriander/cumin	1 x	4 g	1 x 8 g
Soy sauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x 40 ml
Shiso cress	½ x	100 g ☉	1 x 100 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	488 kJ/117 kcal	2697 kJ/646 kcal
Fat	7 g	37 g
– incl. saturated fats	5 g	24 g
Carbohydrate	10 g	55 g
– incl. sugar	3 g	14 g
Protein	4 g	21 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 5) Peanuts 6) Soya 11) Sesame seeds

Bon Appetit!

    #HelloFreshCH

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



POÊLÉE DE LÉGUMES ET PÂTES AU BLÉ COMPLET

avec pak choï, cacahuètes grillées et pérille





HELLO PÉRILLE

Elle est chez nous encore peu connue, mais en Chine et au Japon, c'est une herbe culinaire courante.

On y trouve de la moutarde de pérille, des sushi de pérille et du pesto de pérille.



-  Spaghetti au blé complet
-  Pak choï
-  Courgette
-  Lemongrass
-  Piment rouge
-  Gousse d'ail
-  Lait de coco
-  Sésame
-  Pérille
-  Sauce de soja
-  Coriandre/cumin
-  Cacahuètes
-  Gingembre

 30 Minutes

 Niveau 2

 Veggie

Aujourd'hui, votre devise est « Coloré, bon pour la santé et végétalien » ? Nous avons la recette idéale pour vous mettre de bonne humeur : plein de légumes et une touche asiatique épicée et fraîche. La légère note épicée du piment combinée à du lemongrass aromatique et des spaghettis au blé complet savoureux vous apportera plus qu'un simple sourire. Et vous êtes sûr d'être rassasiés. Vous allez vous régaler avec ce plat pimenté.

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut une grande poêle, de l'essuie-tout, une grande casserole, une râpe à légumes et une passoire.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Couper environ 1 cm du tronc du **pak choï**, le fendre en deux dans la longueur et le recouper en quatre.

Couper les **courgettes** en dés d'1 cm.

Couper le **piment** en deux, retirer les graines et couper les moitiés de **piment** en fines rondelles. Éplucher le **gingembre** et l'**ail** et les râper.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer de l'**huile*** dans une grande poêle, y faire revenir l'**ail** râpé, les rondelles de **piment** (**piquant!**), du **gingembre** et du **lemongrass** râpés selon les goûts durant 1 à 2 min.

Ajouter les dés de courgette et faire les revenir 2 à 3 min.

Déglacer avec du **lait de coco**, ajouter le **pak choï** et le **coriandre/cumin** et laisser mijoter encore 7 à 8 min



2 FAIRE CUIRE LES SPAGHETTI

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau** bouillante, **saler***, porter à ébullition, mettre les **spaghetti au blé complet** et faire cuire **al dente** 8 à 10 min.

★**ASTUCE**: Nous prévoyons pour 2 personnes plus de **spaghetti** que nécessaire. Utilisez les quantités indiquées pour que le plat reste équilibré.



5 INCORPORER LES SPAGHETTI

Retirer ensuite le lemongrass.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **spaghetti** dans la passoire, les mettre dans la poêlée de légumes et assaisonner avec la **sauce de soja**.

Réchauffer le tout dans la poêle et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Arracher le pérille des mottes de racines.



3 PENDANT CE TEMPS

Dans une grande poêle, faire griller les **cacahuètes** et le **sésame** jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.

Retirer ensuite les **cacahuètes** et le **sésame** et réserver.

Aplatir le **lemongrass** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce qu'il se **fendille**.



6 DRESSER

Répartir les **spaghetti au blé complet** et les **légumes** sur des assiettes creuses, parsemer de **sésame**, de **cacahuètes** et de **pérille**, et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

		2P		4P
Pak choï	1 x	400 g	2 x	400 g
Courgette	1 x	250 g	2 x	250 g
Piment rouge	½ x	19 g ☉	1 x	19 g
Gingembre	1 x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Spaghetti au blé complet 1)	½ x	500 g ☉	1 x	500 g
Cacahuètes 5)	1 x	10 g	1 x	20 g
Sésame 11)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lemongrass	1 x	10 g	1 x	10 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Coriandre/cumin	1 x	4 g	1 x	8 g
Sauce de soja 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Pérille	½ x	100 g ☉	1 x	100 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	488 kJ/117 kcal	2697 kJ/646 kcal
Graisse	7 g	37 g
- dont acides gras saturés	5 g	24 g
Glucides	10 g	55 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	4 g	21 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 5) cacahuètes 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

Bon appétit!