

# Milde Chilinudeln mit Pouletgeschnetzeltem in cremig-süßer Kokossauce, getoppt mit Erdnüssen

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4.111 kj/983 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletgeschnetzeltes



Knoblauchzehe



rote Peperoni



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Chilinudeln



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



geröstete Erdnüsse



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Chilinudeln <b>15)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	3 x 50 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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.)

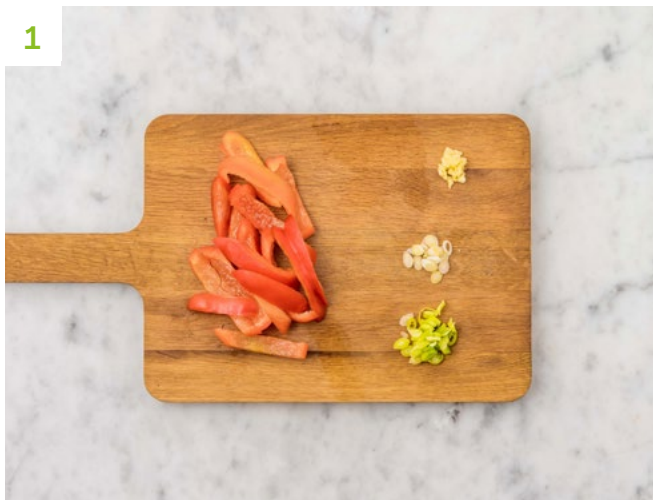
	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	717 kj/171 kcal	4111 kj/983 kcal
Fett	6.50 g	37.29 g
- davon ges. Fettsäuren	3.03 g	17.38 g
Kohlenhydrate	16.46 g	94.37 g
- davon Zucker	5.88 g	33.75 g
Eiweiss	7.31 g	41.94 g
Salz	0.382 g	2.191 g

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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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

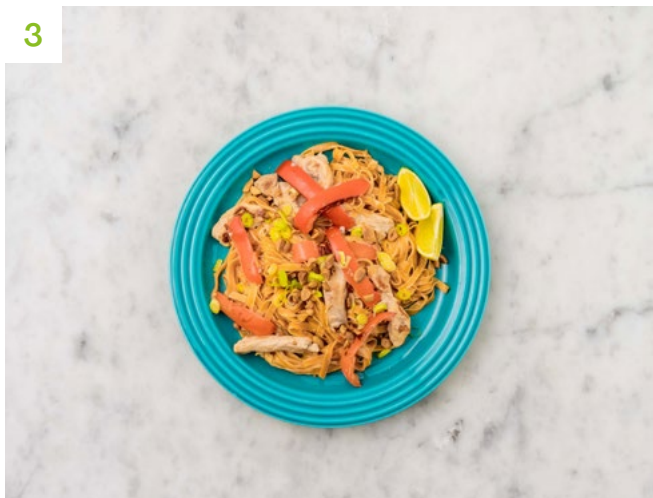
1



2



3



## Gemüse schneiden

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse und Strunk herausschneiden und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

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

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Chilinudeln** in einem grossen Topf mit reichlich **kochendem Wasser\*** übergossen und 5 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

## Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pouletfleisch, Knoblauch, Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver\***, **Sweet-Chili-Sauce** und 75 ml [150 ml] **Wasser\*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen.

**Limette** heiss abwaschen und in Spalten schneiden.

## Fertigstellen

**Chilinudeln** in die Bratpfanne geben und untermischen.

Alles mit etwas **Limettensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen** und restlichen **Limettenspalten** toppen und sofort geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Mild chilli noodles with strips of chicken

in creamy sweet coconut sauce, topped with peanuts

Save time Family 15 minutes • 4.111 kj/983 kcal • Cook on day 3

29



Strips of chicken



Garlic clove



Red pepper



Spring onions



Coconut milk



Chilli noodles



Lime, waxed



Sweet chilli sauce



Roasted peanuts



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

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

Wash vegetables and fruit and pat the meat dry with kitchen roll.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and  
1 measuring jug

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Spring onions	2 x 25 g	1 x 140 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Chilli noodles <b>15</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Lime, waxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sweet chilli sauce <b>14</b>	1 x 25 g 1 x 50 g	3 x 50 g
Roasted peanuts <b>1</b>	1 x 40 g	2 x 40 g

Chicken stock powder\*,  
oil\*, water\* 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

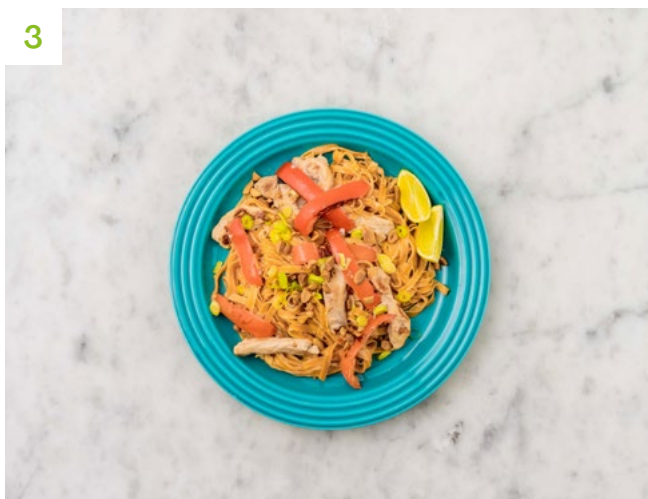
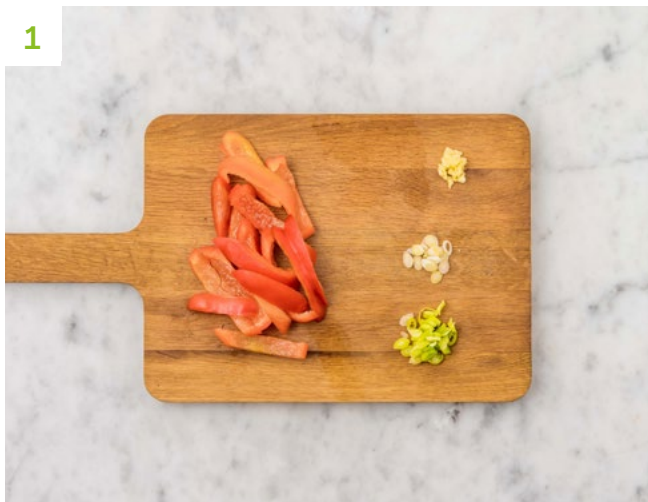
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	717 kJ/171 kcal	4.111 kJ/983 kcal
Fat	6.50 g	37.29 g
– incl. saturated fats	3.03 g	17.38 g
Carbohydrate	16.46 g	94.37 g
– incl. sugar	5.88 g	33.75 g
Protein	7.31 g	41.94 g
Salt	0.382 g	2.191 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 **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat.

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



## Chop the vegetables

Heat plenty of water in a kettle.

Cut the pepper in half, cut out the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

Pour plenty of boiling water\* over chilli noodles in a large pot and leave to infuse for 5 min. – do not boil! Afterwards, drain them in a sieve.

## Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry chicken, garlic, peppers and white spring onion rings for 5-6 min. until meat is no longer pink inside.

Add coconut milk, 6 g [12 g] chicken stock powder\*, sweet chilli sauce and 75 ml [150 ml] water\* and simmer for 1 min.

Wash lime with hot water and cut into wedges.

## Finish

Add chilli noodles to the frying pan and mix them in.

Season everything with a little lime juice, salt\* and pepper\*.

Apportion noodles onto plates, top with green spring onion rings, peanuts and remaining lime wedges and enjoy immediately.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Nouilles au piment doux avec émincé de poulet, sauce à la noix de coco douce et crémeuse, recouvertes de cacahuètes

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 4.111 kJ/983 kcal • Consommer dans les 3 jours

29



Émincé de poulet



Gousse d'ail



Poivron rouge



Oignon de printemps



Lait de coco



Nouilles au piment



Citron vert ciré



Sauce au piment doux



Cacahuètes grillées



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de volaille en poudre\*, huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fruits et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 verre doseur

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Nouilles au piment <b>15)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	3 x 50 g
Cacahuètes grillées <b>1)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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

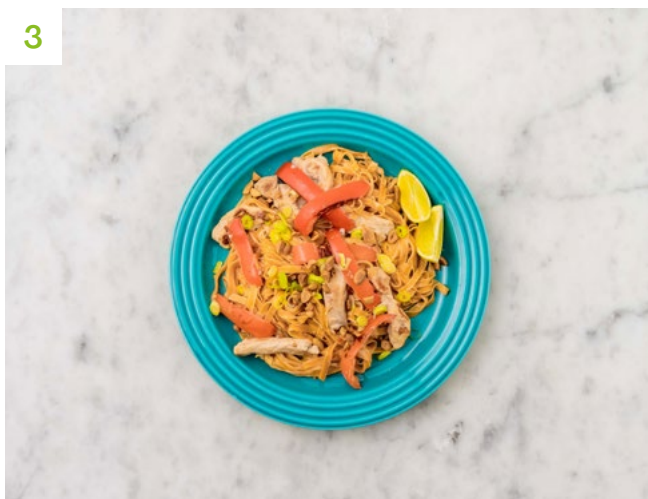
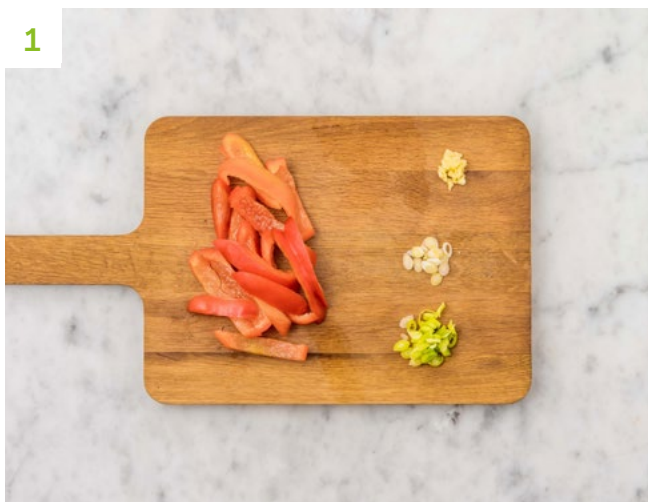
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	717 kJ/171 kcal	4.111 kJ/983 kcal
Lipides	6.50 g	37.29 g
- dont acides gras saturés	3.03 g	17.38 g
Glucides	16.46 g	94.37 g
- dont sucre	5.88 g	33.75 g
Protéines	7.31 g	41.94 g
Sel	0.382 g	2.191 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



## Couper les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler l'ail et le hacher finement.

Dans une grande casserole, verser une grande quantité d'eau bouillante\* sur les nouilles au piment et laisser gonfler 5 minutes, ne pas faire bouillir ! Les égoutter ensuite dans une passoire.

## Faire cuire le poulet

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y faire revenir le poulet, l'ail, les poivrons et les rondelles blanches d'oignon de printemps 5 à 6 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter le lait de coco, 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre\*, la sauce de piment doux et 75 ml [150 ml] d'eau\*, laisser mijoter 1 min.

Laver le citron vert à l'eau chaude et couper en tranches.

## Touche finale

Ajouter les nouilles au piment dans la poêle et mélanger.

Assaisonner le tout avec un peu de jus de citron vert, du sel\* et du poivre\*.

Répartir la poêlée de nouilles dans des assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps, de cacahuètes et du reste des tranches de citron vert et déguster immédiatement.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

