



Freude am Kochen
einfach gemacht!



HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW 52
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Vietnamesische Pho mit Cavolo Nero und Cashews

Die mobilen Garküchen am Strassenrand gibt es bei uns leider nicht so wirklich, aber dafür kannst Du nach getaner Arbeit deine Nudelsuppe in der Ruhe Deiner Wohnung geniessen - dort schmeckt sie fast genauso gut. En Guete!

35 min.

Stufe 2

veggie

scharf



Vermicelli
Reismudeln



Champignons



Knoblauchzehe



Ingwer



Cavolo Nero



Koriander



Curry-Paste



Sternanis



Cashewkerne



Limette



Sojasauce



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Vermicelli Reismudeln	1/2 Packung	1 Packung
braune Champignons	200 g	400 g
Knoblauchzehe	1	2
Ingwer, Koriander	10 g	20 g
Cavolo Nero	100 g	200 g
Frühlingszwiebel, Limette	1	2
rote Thai-Curry Paste 15) ⊕	10 g	20 g
Sternanis	1	2
Cashewkerne 8) 15)	25 g	50 g
Sojasauce 1) 6)	20 ml	30 ml

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

grosse Bratpfanne, grosser Topf, kleine Bratpfanne

Allergene

1) Gluten 6) Soja 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	866 kcal/3626 KJ	39 g	0 mg	90 g	7 g	12 g	36 g	7 g
100 g	144 kcal/604 KJ	7 g	0 mg	15 g	1,2 g	2 g	6 g	1,2 g

Schon gewusst...

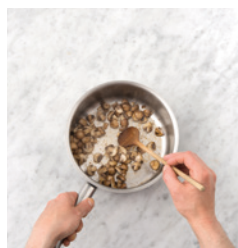
Ingwer beugt Erkältungen vor und kurbelt den Stoffwechsel an.



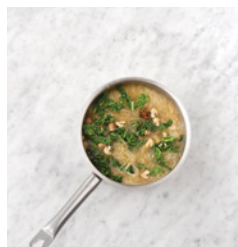
1 Nudeln in eine Schüssel geben. 1,5 l Wasser zum Kochen bringen und über die **Nudeln** giessen. Bedeckt ca 8 Min. ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.



2 Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann **Ingwer** fein würfeln. **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **Champignons** putzen und vierteln. **Cavolo Nero** waschen und in dicke Streifen schneiden. **Frühlingszwiebel** waschen und in dünne Ringe schneiden. **Koriander** waschen, trockenschütteln und grob schneiden. **Limette** heiss waschen und entsaften.



3 In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Champignons** zugeben und 5 Min. anbraten. **Knoblauch** und **Ingwer** dazugeben und 1 weitere Min. anbraten.



4 In einem grossen Topf 750 ml **Gemüsebouillon** zubereiten und die **rote Curry-Paste** darin auflösen. **Cavolo Nero** dazugeben und 4 Min. kochen lassen. In der Zwischenzeit die **Cashewkerne** in der Verpackung mit einer kleinen Pfanne grob zerdrücken.

5 Nudeln und **Champignon-Pfanne** zu der **Suppe** geben, ein Löffel **Limettensaft**, **Sojasauce** und **Koriander** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6 **Vietnamese Pho** auf tiefen Schüsseln verteilen und mit **Cashewkernen** und **Frühlingszwiebeln** garnieren. Geniessen!