



Peperoncini-Nudel-Topf mit Zitronengras,

Kokosmilch, Champignons, Peperoni und Ingwer



HELLO ZITRONENGRAS

Unser Tipp: Damit sich seine ätherischen Öle optimal lösen, das Zitronengras vor der Verwendung etwas aufklopfen.



Peperoncininudeln



Frühlingszwiebel



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Peperoni



braune Champignons



Sesam



Sojasauce



Kokosmilch



Sesamöl



rote Peperoncini

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Die asiatische Küche bietet so viel Abwechslung für alle Sinne und ist ausserdem freundlich bei den Zubereitungszeiten. Heute verwöhnen wir Dich mit den feinen Aromen von Zitronengras und Ingwer. Chilinudeln bringen Dir einen Hauch von Schärfe, Kokosmilch und Sojasauce runden diese Komposition aus Sesam, frischen Champignons und knackiger Peperoni perfekt ab. Lass Dir dieses **scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 grossen Topf**, **1 Gemüseraffel**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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



4 GEMÜSE BRATEN

In derselben Bratpfanne bei mittlerer Hitze **Sesamöl** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras** und geriebenen **Ingwer** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. **Peperonistreifen** und **Champignonscheiben** zufügen und 3 – 5 Min. anbraten. Mit **Sojasauce**, **Kokosmilch** und **Honig*** ablöschen.



2 CHILINUDELN GAREN

rote Peperoncini (**Achtung: scharf!**) halbieren, **Kerne** entfernen und fein hacken.

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



5 PFANNE MISCHEN

Nudeln in die **Gemüsepfanne** geben, alles gut vermischen und 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 **Nudelpfanne** nehmen und diese auf Teller verteilen, gerösteten **Sesam** und **grüne Frühlingszwiebelringe** und nach Belieben gehackten **Peperoncini** darüberstreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Ingwer	1 x	20 g	1 x	40 g
Zitronengras	1 x	20 g	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Peperoncini-Nudeln 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Sesam 8)	1 x	10 g	1 x	10 g
Sesamöl 8)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Sojasauce 1) 10)	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Honig* für Schritt 4		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* 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	734 kJ/175 kcal	3.433 kJ/821 kcal
Fett	8 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	5 g	80 g
- davon Zucker	5 g	22 g
Eiweiss	3 g	12 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 8) Sesamsamen
 10) Sojabohnen

(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!



Chilli noodle stir-fry with lemon grass, coconut milk, mushrooms, pepper and ginger



HELLO LEMONGRASS

Our tip: To set free its essential oils, tap the lemon grass a little before using it.



Chilli noodles



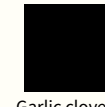
Spring onions



Lemon grass



Ginger



Garlic cloves



Red pepper



Brown mushrooms



Sesame seeds



Soy sauce



Coconut milk



Sesame oil



Red chilli



25 minutes



Level 1



Veggie



A new discovery



Save time

Asian cuisine offers so much variety for all the senses and is also quick to prepare. Today we are going to treat you to the fine aromas of lemon grass and ginger. Chilli noodles add a trace of **spiciness**, and coconut milk and soy sauce perfectly round off this composition of sesame seeds, fresh mushrooms and crunchy peppers.

Enjoy this spicy, fibre-rich dish!

Wash **vegetables**.

You will also need: 1 large **frying pan**, 1 large **pot**, a **vegetable grater**, a **sieve** and a **garlic press**.



1 PREPARE VEGETABLES

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel the **garlic**. Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate. Halve **pepper**, remove core and cut **pepper** halves into strips. Cut the **brown mushrooms** into thin slices. Peel and finely grate **ginger**.

Press **lemon grass** with the back of a knife but do not cut it.



4 FRY VEGETABLES

In the same frying pan, heat up **sesame oil** on medium heat, press in **garlic** and add white **spring onion** rings, **lemon grass** and grated **ginger** and fry for approx. 1 min.

Add **pepper** strips and **mushroom** slices and fry for 3-5 min.

Deglaze with **soy sauce** and **coconut milk** and season with **honey***



2 COOK NOODLES

red chilli (Attention: spicy!)

halve, remove seeds and finely chop.

Fill a large pot with boiling **water***, add plenty of **salt*** and steep the **chilli noodles** in this for approx. 5 min.

Then drain **noodles** in a sieve.



5 NUDELPFANNE FERTIGSTELLEN

Add the **noodles** to the **vegetable stir-fry**, mix together well and season with **salt*** and **pepper***



3 TOAST SESAME SEEDS

Toast the **sesame seeds** for 1-2 min. in a large frying pan without fat, then remove them and put them aside.



6 ZUM SCHLUSS

Remove **lemon grass** from fried **noodles** and distribute **noodles** on plates, sprinkle with roasted **sesame**, green **spring onion** rings and **red chilli** over it and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Ginger	1 x	20 g	1 x	40 g
Lemon grass	1 x	20 g	1 x	20 g
Chilli noodles ¹⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Sesame seeds ⁸⁾	1 x	10 g	1 x	10 g
Sesame oil ⁸⁾	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Red chilli	1 x	15 g	1 x	15 g
Soy sauce ^{1) 10)}	1 x	30 ml	2 x	30 ml
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Honey* for steps 4		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 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	734 kJ/175 kcal	3.433 kJ/812 kcal
Fat	8 g	39 g
- incl. saturated fats	5 g	24 g
Carbohydrate	5 g	80 g
- incl. sugar	5 g	22 g
Protein	3 g	12 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Wheat 8) Sesame seeds 10) Soya beans

(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

Bon Appetit!



Poêlée de nouilles au piment et au lemongrass, lait de coco, champignons, poivron et gingembre



HELLO LEMONGRASS !

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



Nouilles au piment



Oignons de printemps



Lemongrass



Gingembre



Gousse d'ail



Poivron rouge



Champignons bruns



Sésame



Sauce au soja



Lait de coco



Huile de sésame



Peperoncini

25 minutes

Niveau 1

Veggie

Redécouverte

Gain de temps

La cuisine asiatique est riche pour tous les sens et facile en termes de temps de préparation. Aujourd'hui, nous vous proposons de savourer les fins arômes du lemongrass et du gingembre. Des nouilles au piment apportent 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 avec ce plat relevé et riche en fibres !

C'EST PARTI

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une grande poêle, une grande casserole, une râpe à légumes, une passoire** et **un presse-ail**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 tranches. Couper les **champignons bruns** en rondelles fines. Éplucher le **gingembre** et le râper finement.

Presser avec le dos d'un couteau le **lemongrass** dans le couper.



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



2 CUIRE LES NOUILLES

Couper le **peperoncini** en deux (**attention : piquant !**), retirer les **graines** et couper le **peperoncini** en fines rondelles.

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

Égoutter ensuite les **nouilles** dans une passoire.



5 MÉLANGER LA POÊLÉE

Ajouter les nouilles dans la **poêlée** de légumes et bien mélanger le tout, **saler*** et **poivrer***.



3 FAIRE GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle, faire griller le **sésame** 1 à 2 min sans ajouter de graisse, puis le sortir de la poêle et le réserver.



6 POUR FINIR

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	300 g
Gingembre	1 x	20 g	1 x	40 g
Lemongrass	1 x	20 g	1 x	20 g
Nouilles au piment 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Sésame 8)	1 x	10 g	1 x	10 g
Huile de sésame 8)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Sauce au soja 1) 10)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Miel*		½ cs		1 cs
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	734 kJ/175 kcal	3.433 kJ/821 kcal
Graisse	8 g	39 g
- dont acides gras saturés	5 g	24 g
Glucides	5 g	80 g
- dont sucre	5 g	22 g
Protéines	3 g	12 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) blé 8) sésame 10) soja

(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).



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

Bon appétit!