



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.



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Zitronengras



roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



Shisokresse



Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

„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 **Gemüsereibe** 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 reiben.



2 SPAGHETTI GAREN

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

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr Spaghetti mit als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit dein Gericht schön ausgewogen bleibt.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

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

Anschließend **Erdnüsse** und **Sesam** herausnehmen und beiseitestellen.

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



4 GEMÜSE ANBRATEN

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

Zucchiniwürfel zugeben und 2 – 3 Min. braten.

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



5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

Anschließend **Zitronengras** entfernen.

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

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

Shisokresse vom Wurzelballen trennen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------|----------------|----------|--------|
| Baby-Pak-Choi DE | 2 | 3 | 4 |
| Zucchini BE PL | 2 | 3 | 4 |
| roter Chili ES NL | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| Ingwer BR CN | 20 g | 30 g | 40 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| Vollkornspaghetti 1) | 125 g ☞ | 188 g ☞ | 250 g |
| Erdnüsse 9) | 10 g | 10 g | 20 g |
| Sesam 8) | 10 g | 10 g | 20 g |
| Zitronengras MA | 1 | 1 | 1 |
| Kokosmilch | 250 ml | 375 ml ☞ | 500 ml |
| Koriander/Kumin | 2 g | 2 g | 4 g |
| Sojasoße 1) 10) | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Shisokresse | 20 g | 20 g | 40 g |
| Öl* | 1 EL | 1 ½ EL | 2 EL |
| 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 | 100 g | PORTION (ca. 550 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 490 kJ/117 kcal | 2709 kJ/648 kcal |
| Fett | 7 g | 37 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4 g | 23 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 55 g |
| – davon Zucker | 3 g | 14 g |
| Eiweiß | 4 g | 20 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 9 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Weizen 8) Sesamsamen 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, BE: Belgien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!