

GEMÜSE-VOLLKORNNUDEL-PFANNE

mit Pak Choi, gerösteten Nüssen und Shisokresse im asiatischen Stil



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



Ingwer



Zucchini



Zitronengras



roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Sesam



Sojasoße



Shisokresse

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

„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 Chili, 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. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, 1 **großen Topf**, 1 **große Pfanne**, **Küchenpapier** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren, Hälften nochmals vierteln. Ende der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm große Würfel schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und reiben.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswaschen und darin 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. Geriebenen **Knoblauch**, **Chiliringe** (**Achtung: 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. Anschließend **Zitronengras** entfernen.



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 Personen mehr Spaghetti mit als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit dein Gericht schön ausgewogen bleibt.



5 SPAGHETTI UNTERHEBEN

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.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** und **Sesam** kurz anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen. Mit einem Messerrücken das **Zitronengras** flacher klopfen, sodass es ein wenig aufbricht.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Baby-Pak-Choi	2	4
Zucchini	1	2
roter Chili	½ ☞	1
Ingwer	20 g	40 g
Knoblauchzehe	½ ☞	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☞	250 g
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Zitronengras (Stange)	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Koriander/Kumin 15)	2 g	4 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Shisokresse	20 g	40 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*

★ Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ 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. 450 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2609 kJ/625 kcal
Fett	9 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	23 g
Kohlenhydrate	12 g	53 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	5 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	2 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 6) Soja 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!