



Scharfe Pilz-Reisnudel-Pfanne

mit Reisbandnudeln, getoppt von Chili-Sesam-Gurken-Sticks



HELLO REISBANDNUDELN

Wer die Reisbandnudel erfunden hat, ist bis heute ungeklärt. Gegessen wird sie aber in China, Thailand, Indonesien und Vietnam. Und natürlich bei uns.



Reisbandnudeln



asiatische Mischpilze



Radishes



Gurke



rote Chili



Limette



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Speisestärke



Sesamöl



Sesam



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Frühlingszwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Dieses Stir-Fry, was ins Deutsche übersetzt so viel wie „Pfannengerührtes“ heißt, bringt Dir das volle Geschmackserlebnis asiatischer Kochkunst. Diese vereint auf beeindruckende Weise Einfachheit mit kulinarischer Raffinesse. Bei einem Biss in Deine, leicht feurig marinierten, Gurkensticks wirst Du bestimmt genauso denken. Guten Appetit bei diesem **scharfen** Gericht.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** und ein **Sieb**.



1 DRESSING VOBEREITEN
Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Limette** halbieren. In einem kleinen Topf ½ der **Sojasoße**, **Sesam**, **Sweet-Chili-Soße** (**Achtung: scharf!**), **Sesamöl**, ½ der gehackten **Chilis** (**Achtung: scharf!**), **Speisestärke**, ½ des **Knoblauchs** und 50 ml [100 ml] **Wasser** geben und gut verrühren. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dabei sollte das **Dressing** etwas andicken. Zum Schluss den **Saft** einer **Limette** dazugeben.



4 REISBANDNUDELN GAREN
Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen und aufkochen lassen. **Reisbandnudeln** darin 4 – 6 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.



2 GURKE SCHNEIDEN
Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und **Kerne** mithilfe eines Löffels herauslöfeln. **Gurkenhälften** in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Sticks schneiden. **Gurkensticks** zum **Dressing** geben, gut vermengen und beiseitestellen.



5 GEMÜSE ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und restlichen gehackten **Knoblauch** und gehackte **Chilis**, **Zwiebelstreifen**, **Pilze**, **Frühlingszwiebelringe** und **Radieschenscheiben** für 3 – 5 Min. scharf anbraten. Anschließend mit der restlichen **Sojasoße** ablöschen. **Reisbandnudeln** zugeben, gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 WÄHRENDDESSEN
Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. **Pilze** vom Wurzelballen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. **Frühlingszwiebel** in grobe Ringe schneiden. **Radieschen** in Scheiben schneiden.



6 ANRICHTEN
Gurkensticks aus dem **Dressing** nehmen und zusammen mit der **Pilz-Reisnudel-Pfanne** auf Teller anrichten und genießen.

★ **TIPP:** Wenn Du es etwas kräftiger im Geschmack magst, kannst Du auch die restliche Glasur über den fertigen Reisnudel-Gemüse-Topf träufeln.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gurke	1	2
rote Chili	1	2
Limette	1	2
Sojasoße 1) 6)	80 ml	160 ml
Sweet-Chili-Soße	40 ml	80 ml
Speisestärke 15)	2 g	4 g
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Knoblauchzehe	1	2
asiatische Mischpilze	100 g	200 g
Reisbandnudeln 1)	200 g	400 g
rote Zwiebel	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Radieschen	100 g	200 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* 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. 600 g)
Brennwert	402 kJ/97 kcal	2578 kJ/618 kcal
Fett	4 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	90 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	2 g	10 g

ALLERGENE

1) Weizen 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).

#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!