

### ASIATISCHE VOLLKORNSPAGHETTI-PFANNE

mit knackigem Gemüse und gerösteten Nüssen





Der in Asien sehr beliebte Kohl liefert Dir eine große Portion Vitamin C!



Vollkornspaghetti







Zitronengras











Knoblauchzehe







Koriander/Kreuzkümmel





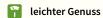






Stufe 2





Hello Bunt! Bei dieser leckeren Nudel-Gemüse-Pfanne haben wir uns von den Geschmackswelten Asiens inspirieren lassen. Die leichte Schärfe der Chili, kombiniert mit aromatischem Zitronengras und herzhaften Vollkornspaghetti ergibt diesen asiatischen Leckerbissen. Lass Dir dieses scharfe Gericht schmecken.

## GEHT'S

Wasche das Gemüse ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine Gemüsereibe, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, Küchenpapier und ein Sieb. Entdecke die asiatische Vollkornspaghetti-Pfanne.



**GEMÜSE VORBEREITEN**Vom Strunk des **Pak Choi** 1 cm
abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren,
Hälften nochmals vierteln. Ende der **Zucchini**abschneiden, **Zucchini** in 1 cm große Würfel
schneiden. **Chili** halbieren, Kerngehäuse
entfernen und **Chili** 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.



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



GEMÜSE ANBRATEN
Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin 1 EL [2 EL] Öl erhitzen. Zerkleinerten Knoblauch, Chiliringe (Achtung: scharf!), nach Geschmack Ingwer und Zitronengras zugeben und alles 1–2 Min. anbraten. Dann Zucchiniwürfel zugeben und 2–3 Min. braten. Mit Kokosmilch ablöschen, Pak-Choi-Achtel und Koriander/Kreuzkümmel zugeben und alles 7–8 Min. weiterköcheln lassen. Zitronengras entfernen.



SPAGHETTI & GEMÜSE MISCHEN
Spaghetti nach der Garzeit durch ein
Sieb abgießen. Spaghetti mit Gemüsepfanne
und Sprossen vermischen, mit Sojasoße
abschmecken und noch einmal kurz
zusammen in der Pfanne erwärmen. Mit Salz
und Pfeffer würzen.



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

**GUTEN APPETIT!** 

# ZUTATEN

	2P	4P
Vollkornspaghetti 1)	125 g 🐠	250 g 🐠
Baby-Pak-Choi	2	4
Zucchini ES	1	2
Zitronengras TH	1 Stange	2 Stangen
rote Chili ES	1/2 ①	1
Ingwer BR	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1/2 ①	1
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Koriander/Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Sprossen	25 g	50 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
	•	*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(1) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DUDGUGGUNUTTU IGUE		DODTION
DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	630 kJ/150 kcal	2437 kJ/581 kcal
Fett	8 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	55 g
– davon Zucker	3 g	10 g
Eiweiß	4 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

### **ALLERGENEN**

1) Gluten 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

BR: Brasilien, ES: Spanien, TH: Thailand

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







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

##HeffoFRE