

Fernweh auf dem Teller:

Thai-Nudel-Pfanne mit cremiger Kokosmilch-Soße

Wer an Asien denkt, denkt meist an Reis, dabei sind die Mie-Nudeln mindestens genauso lecker. Dazu kommen noch typisch asiatische Zutaten und die passenden Gewürze. Und natürlich das Thai-Basilikum, für den perfekten Geschmack Asiens in Deiner Küche. Kör hâi jà-rern aa-hăan!



30 min.









Gelbe Paprika



Frühlingszwiebeln



Knoblauch



Gelbe Karotte









Mie-Nudeln



Kokosmilch







Gewürzmischung



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zuckerschoten	100 g	200 g
Gelbe Paprika	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauch	1/8	1/4
Gelbe Karotte, Karotte	1	2
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Sojasprossen, Sojasoße 1) 6)	20 g	40 g
Mie-Nudeln 1)	125 g	250 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Erdnüsse 5)	10 g	20 g
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)		

großer Topf, 2 Siebe, Schüssel, große Pfanne oder Wok, kleine Pfanne

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

- 1) Gluten 5) Erdnüsse
- 6) Soja 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 680 kcal Kohlenhydrate: 70 g Fett: 34 g, Eiweiß: 20 g Ballaststoffe: 8 g

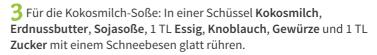


Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl Was zum Kochen gebraucht wird ...

Zuckerschoten putzen und in feine Scheiben schneiden.
Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln waschen, welkes Grün entfernen, getrennt in weiße und grüne Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
Karotten schälen, längs halbieren und in dünne Stifte schneiden. Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden.
Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

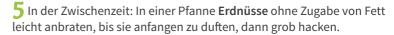


2 Mie-Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.





4 In einer großen Pfanne (oder einem Wok) ½ EL Öl erhitzen. Gemüse (nur weißen Teil der Frühlingszwiebeln) zugeben, ca. 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten Kokosmilch-Soße ablöschen, ca. 1 Min. einkochen lassen. Dann Mie-Nudeln zugeben und alles zusammen ca. 3 Min. weiterköcheln lassen.





6 Thai-Nudelpfanne auf Tellern verteilen und mit Erdnüssen, grünem Teil der Frühlingszwiebeln und Basilikum garniert genießen!