

Knackige Gemüsepfanne mit Sobanudeln,

Shanghai-Pak-Choi, Champignons und Kokosmilch



HELLO SOBANUDELN

Traditionell werden Sobanudeln in Japan aus Buchweizen hergestellt. Beliebt sind sie an Silvester als Toshikoshi Soba – „Neujahrs-Soba“.



Shanghai-Pak-Choi



gelbe Paprika



braune Champignons



Zitronengras



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sobanudeln



Kokosmilch



Schwarzkümmel



Sojasoße



25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Hello buntes Marktgetrubel! Durch die Sobanudeln und den Shanghai-Pak-Choi entführen wir Dich heute in die bunte und gesunde Küche Asiens. Cremige Kokosmilch, Ingwer und jede Menge Gemüse wie Paprika und Champignons dürfen da natürlich nicht fehlen. Der hohe Gehalt an **Ballaststoffen** wird Dich außerdem lange satt und zufrieden machen. Genieße die geschmackliche Reise durch die asiatische Küchenlandschaft und lass es Dir schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

0,5 cm vom **Pak-Choi-Strunk** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Braune Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



4 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Knoblauch** hineinpressen.

Ingwer, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebelringe** zugeben und alles 1 Min. anbraten.

Pak-Choi-Viertel, **Paprikastreifen** und **Champignonscheiben** hinzufügen und für ca. 5 Min mitbraten.

Anschließend mit **Sojasoße**, **Honig*** und **Kokosmilch** ablöschen und alles verrühren.



2 NOCH MEHR GEMÜSE

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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

Ingwer schälen und klein hacken.



5 ZUM SCHLUSS

Zitronengras aus der Pfanne nehmen. **Sobanudeln** unter das **Gemüse** heben und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 SOBANUDELN GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Sobanudeln zufügen und 3 – 5 Min.

bissfest garen.

Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 und 3 Personen mehr **Sobanudeln** mit als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge, damit Deine Pfanne schön cremig und ausgewogen bleibt.



6 ANRICHTEN

Sobanudel-Gemüse-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Shanghai-Pak-Choi <small>NL</small>	2	3	4
gelbe Paprika <small>NL</small>	1	2 (klein)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <small>ES</small>	½	¾	1
Frühlingszwiebel <small>DE</small>	1	2 (klein)	2
Zitronengras <small>MA TH</small>	½	¾	1
Ingwer <small>BR CN</small>	20 g	30 g	40 g
Sobanudeln <small>1)</small>	150 g	225 g	300 g
Sojasoße <small>1) 6)</small>	40 ml	60 ml	80 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Schwarzkümmel <small>15)</small>	1 g	2 g	2 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig*	½ EL	¾ EL	1 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. 500 g)
Brennwert	473 kJ/114 kcal	2286 kJ/548 kcal
Fett	5 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	14 g	66 g
– davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, NL: Niederlande, MA: Marokko, TH: Thailand

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!