

Chili-Nudeln mit Miso-Erdnuss-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten & Transport

Zeit Sparen Vegan Klimaheld 15 Min. • 3694 kJ/883 kcal • Tag 5 kochen

28



Chili-Nudeln



rote Spitzpaprika



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



vegane weiße Miso paste



milde Chiliflocken



Frühlingszwiebel



Spitzkohl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Honig*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chili-Nudeln 15)	200 g	300 g**	400 g
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Limette, ungewaschen VN BR CO MX	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sesamöl 3)	40 ml	60 ml	80 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	50 g	50 g
Chiliflocken	8 g	12 g	16 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
Honig*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 510 g)
Brennwert	721 kJ/172 kcal	3694 kJ/883 kcal
Fett	7,24 g	37,11 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	5,84 g
Kohlenhydrate	17,90 g	91,76 g
– davon Zucker	5,52 g	28,27 g
Eiweiß	3,51 g	17,97 g
Salz	0,757 g	3,879 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: EG: Ägypten IT: Italien ES: Spanien VN: Vietnam DE: Deutschland BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko

1



Gemüse zubereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Spitzpaprika in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Limette vierteln.

2



Gemüse braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Schwarzkümmelsamen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Die Hälfte des **Sesamöls** in der Pfanne erhitzen und darin den weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Spitzpaprika** und **Spitzkohl** für 6 – 8 Min. anbraten und dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Verwende für 4 Personen am besten 2 Pfannen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

3



Chili-Nudeln kochen

Chili-Nudeln in den Topf mit dem heißen **Wasser*** geben und für 4 – 5 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.

Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

4



Soße zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sesamöl**, **Sojasoße**, **Chiliflocken** nach Geschmack, **Erdnussbutter**, **Misopaste**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Honig*** und dem aufgefangenen **Kochwasser** vermengen.

Knoblauch dazupressen, kräftig mit **Pfeffer*** würzen und alles gut vermengen.

5



Chili-Nudeln anbraten

Gekochte **Chili-Nudeln** zusammen mit der vorbereiteten **Soße** in die Pfanne geben.

Gut vermengen und alles für 1 – 2 Min. einkochen lassen, bis die **Nudeln** glasiert sind und das meiste Wasser verkocht ist.

6



Anrichten

Chili-Nudeln auf Teller verteilen, mit dem **Schwarzkümmel** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

