

Konjaknudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Brokkoli Paprika und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Viel Gemüse | Vegan | Kalorien im Blick | 35 – 45 Minuten • 560 kcal • Tag 3 kochen



Konjak Nudeln



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Sesamsamen



Erdnüsse, geröstet, gesalzen



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Weißweinessig*, Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Konjak Nudeln	200 g	300 g**	400 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Champignons	125 g	200 g	300 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Erdnussbutter 1)	75 g	100 g	150 g
vegane weiße Misopaste 11) 13) 15)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, geröstet, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g

**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.)

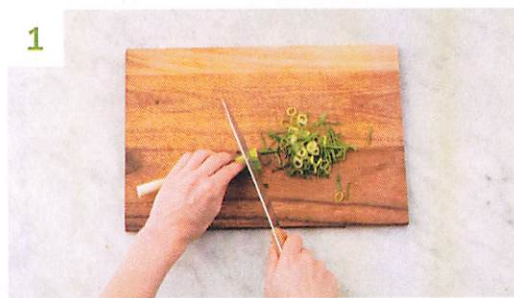
	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	383 kJ/92 kcal	2343 kJ/560 kcal
Fett	6,2 g	37,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,2 g
Kohlenhydrate	5,1 g	30,9 g
– davon Zucker	3,3 g	20 g
Eiweiß	4,1 g	25 g
Salz	0,54 g	3,28 g

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
13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko
ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam NL: Niederlande MA: Marokko
EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Erdnüsse hacken.



Gemüse schneiden

Limette vierteln.

Champignons in Scheiben schneiden.

Paprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.

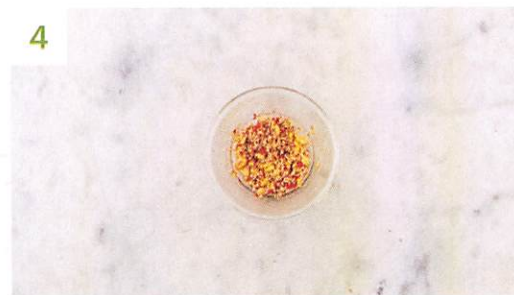
Konjakkudeln in eine große Schüssel geben und mit kochendem **Wasser*** übergießen. **Konjakkudeln** darin 2 – 3 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Danach in ein Sieb geben, kurz mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** miteinander vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken. **Soße** 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt, dann warm halten.



Für das Topping

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Sesam, gehackte **Erdnüsse**, nach Belieben **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** dazugeben. 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.

milder Chili-Mix

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



Gemüse braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Brokkoli, restlichen **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und etwas **milden Chili-Mix** darin 5 – 6 Min. farblos anbraten.

Pfanneninhalt mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min weitergaren.

Spitzpaprika und **Champignons** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.



Anrichten

Pfanne von der Herdplatte nehmen, **Soße** und **Konjakkudeln** zu dem **Gemüse** geben und vermengen.

Konjakkudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

