VIETNAMESISCHES RINDFLEISCH

mit Chillinudeln, Peperoni und Buschbohnen

HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.

- Hello Fresh Beef Gehacktes
- Frühlingszwiebeln
- Buschbohnen
- rote Peperoni
- Knoblauchzehe
- Zitronengras
- Chilinudeln
- Maisstärke
- roter Peperoncini
- Sojasauce
- Erdnusskerne
- Hoisin Sauce

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Neuentdeckung

Stufe 1

LOS GEHT'S

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **grosse Bratpfanne**, **grosser Topf**, **Knoblauchpresse**, **Sieb**, und **hohes Rührgefäss**.

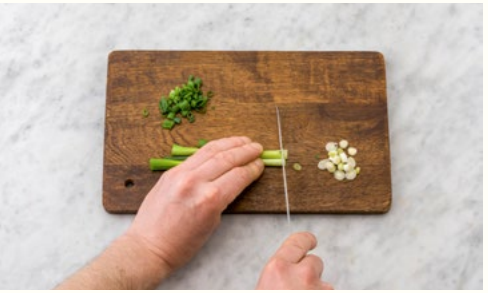
1 NUDELN KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln. In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, ausreichend **salz**en* und **Bohnendrittel** zusammen mit den **Chillinudeln** darin ca. 5 – 6 Min. bissfest garen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

2 FÜR DIE SAUCE

In einem hohen Rührgefäss **Rinderbouillon***, **Hoisinsauce**, 150 ml [300 ml] **Wasser*** und **Maisstärke** miteinander verrühren.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** hälften in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Peperoncini** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden (Achtung: scharf!). **Knoblauch** abziehen. **Zitronengras** anklopfen und quer halbieren.

4 HELLO FRESH BEEF GEHACKTES ANBRATEN

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf hoher Stufe erhitzen, **Hello Fresh Beef Gehacktes** darin ca. 2 Min. anbraten. **Peperonistücke** zufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.

5 GEMÜSE VOLLENDEN

Knoblauch zum **Hackfleisch** pressen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Peperoncini** nach Geschmack (Achtung: scharf!) und **Zitronengras** zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten. Pfannengemüse mit Hoisin-Mix ablöschen, die Hitze reduzieren und ca.1 Min. weitergaren, bis das **Gemüse** gar und die **Sauce** leicht dickflüssig geworden ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Zitronengras aus der Pfanne nehmen und **Chillinudeln** unterheben, auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und nach Geschmack mit **Sojasauce** beträufeln.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühlingszwiebeln	2 x	35 g	4 x	35 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Hoisin Sauce 1) 10)	1 x	30 g	2 x	30 g
Zitronengras	1 x	20 g	2 x	20 g
Chilinudeln 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Erdnusskerne, geröstet 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
Rinderbouillon* für Schritt 2	4 g		8 g	
Wasser* für Schritt 2	150 ml		300 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	730 kJ/174 kcal	3.264 kJ/780 kcal
Fett	5,16 g	23,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,21 g	0,94 g
Kohlenhydrate	19,08 g	85,29 g
– davon Zucker	4,84 g	21,65 g
Eiweiss	7,63 g	34,11 g
Salz	0,76 g	3,43 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

VIETNAMESE BEEF

with chilli noodles, pepper and bush beans

HELLO PEANUTS

Its name lets us know that the peanut is actually a member of the legume family.

- Hello Fresh chopped beef
- Spring onions
- Bush beans
- Red peppers
- Garlic cloves
- Lemon grass
- Chilli noodles
- Maize starch
- Red peperoncini
- Soy sauce
- Peanuts
- Hoisin sauce

30-40 minutes (depending on number of persons)

A new discovery

Level **1**

LET´S GO

Wash **fruit**, **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large frying pan**, **1 large pot**, **a garlic press**, **a sieve** and **a tall mixing bowl**.

1 COOK NOODLES

Heat up plenty of **water** in the kettle.

Snip off the ends of the **bush beans**, then cut them into thirds. Pour plenty of **hot water*** into a large pot, add sufficient **salt***, then cook **bean** thirds with the **chilli noodles** for approx. 5-6 min. until al dente. Then drain in a sieve, rinse with **cold water** and put aside.

2 FOR THE SAUCE

In a tall mixing bowl, mix **beef stock**, **hoisin sauce**, 150 ml [300 ml] **water*** and **maize starch** together.

3 CHOP VEGETABLES

Separate the white and green parts of the **spring onions** and cut them into thin rings. Cut **pepper** in half; remove the core and cut **pepper** halves into approx. 2 cm pieces. Halve **peperoncini**, remove core and cut **peperoncini** into thin strips (warning: spicy!). Peel the **garlic**. Flatten the **lemon grass** a little then halve it crossways.

4 SAUTÉ HELLO FRESH CHOPPED BEEF

Heat a large frying pan on high heat without added fat, then sauté **Hello Fresh chopped beef** for approx. 2 min. Add **pepper pieces** and sauté together for 3-4 min.

5 FINISH VEGETABLES

Press **garlic** into the **chopped meat**, add white **spring onion** rings, **peperoncini** according to taste (warning: spicy!) and **lemon grass** and cook for approx. 2 min. more. Deglaze **pan-fried vegetables** with **hoisin mix**, reduce the heat, and cook for approx. 1 min. more until the **vegetables** are done and the **sauce** is slightly thick. Season with **salt*** and **pepper***.

6 SERVE

Remove **lemon grass** from the frying pan and mix in **chilli noodles**. Apportion onto plates, sprinkle with green **spring onion** rings and **peanuts**, and drizzle with **soy sauce** according to taste.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4 INGREDIENTS

	2P		4P	
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
Bush beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Hoisin sauce 1) 10)	1 x	30 g	2 x	30 g
Lemon grass	1 x	20 g	2 x	20 g
Chilli noodles 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Peanuts, roasted 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Maize starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Beef stock* for step 2	4 g		8 g	
Water* for step 2	150 ml		300 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	730 kJ/174 kcal	3.264 kJ/780 kcal
Fat	5,16 g	23,06 g
– incl. saturated fats	0,21 g	0,94 g
Carbohydrate	19,08 g	85,29 g
– incl. sugar	4,84 g	21,65 g
Protein	7,63 g	34,11 g
Salt	0,76 g	3,43 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 9) Peanuts 10) Soya beans

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

BŒUF À LA VIETNAMIENNE

avec nouilles au piment, poivron et haricots verts

HELLO CACAHUÈTES

Le nom anglais de la cacahuète, peanut (mot à mot « noix de pois »), révèle qu'elle appartient en fait à la famille des légumineuses d'un point de vue botanique.

- Viande de bœuf hachée HelloFresh
- Oignons de printemps
- Haricots nains
- Poivron rouge
- Gousse d'ail
- Lemongrass
- Nouilles au piment
- Fécule de maïs
- Peperoncini rouge
- Sauce soja
- Cacahuètes
- Sauce Hoisin

30 à **40** minutes (selon le nombre de personnes)

Découverte

Niveau **1**

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 grande poêle**, **1 grande casserole**, **1 presse-ail**, **1 passoire et 1 récipient profond**.

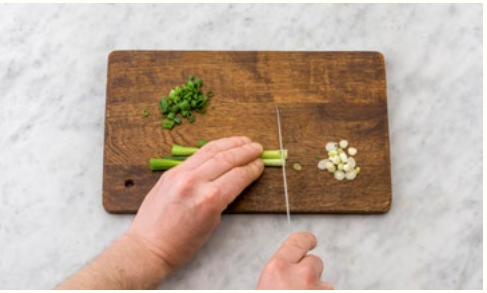
1 FAIRE CUIRE LES NOUILLES

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire.

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en trois. Verser une grande quantité d'**eau chaude*** dans une grande casserole, ajouter suffisamment de **sel*** et les **haricots** avec les **nouilles au piment**. Faire cuire al dente env. 5 à 6 minutes. Égoutter dans une passoire et refroidir à l'eau froide, puis réserver.

2 POUR LA SAUCE

Mélanger le **bouillon de bœuf**, la **sauce Hoisin**, 150 ml [300 ml] d'**eau*** et le **fécule de maïs** dans un récipient profond.



3 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **oignons de printemps** en rondelles en séparant les parties verte et blanche. Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2 cm. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper en rondelles fines (attention, piquant !). Peler l'**ail**. Appuyer sur le **lemongrass** et couper en deux.

4 FAIRE REVENIR LA VIANDE DE BŒUF HACHÉE HELLOFRESH

Chauffer une grande poêle à feu vif sans ajouter de matière grasse et faire revenir la **viande de bœuf hachée HelloFresh** env. 2 min. Ajouter les **morceaux de poivron** et faire revenir encore 3 à 4 min.

5 METTRE LA TOUCHE FINALE AUX LÉGUMES

Presser l'**ail** dans la **viande hachée**, ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, le **piment** selon les goûts (attention : piquant !) et le **lemongrass** et laisser encore mijoter env. 2 min. Déglacer la **poêlée de légumes** avec le **mélange Hoisin**, baisser le feu et poursuivre la cuisson env. 1 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits et que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

6 DRESSER

Retirer le **lemongrass** de la poêle, incorporer les **nouilles au piment**, répartir dans des assiettes, parsemer de rondelles vertes d'**oignons de printemps et de cacahuètes** et arroser de **sauce soja** en fonction des goûts.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Haricots nains	1 x	100 g	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Sauce Hoisin 1) 10)	1 x	30 g	2 x	30 g
Lemongrass	1 x	20 g	2 x	20 g
Nouilles au piment 1)	1 x	200 g	2 x	200 g
Cacahuètes, grillées 9)	1 x	10 g	1 x	20 g
Fécule de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Bouillon de bœuf pour l'étape2	4 g		8 g	
Eau* pour l'étape 2	150 ml		300 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	730 kJ/174 kcal	3.264 kJ/780 kcal
Graisse	5,16 g	23,06 g
– dont acides gras saturés	0,21 g	0,94 g
Glucides	19,08 g	85,29 g
– dont sucre	4,84 g	21,65 g
Protéines	7,63 g	34,11 g
Sel	0,76 g	3,43 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 9) cacahuètes 10) soja

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH