



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 23. April*****

Ab Montag

Black Bean Burrito mit Paprika und Cheddar-Käse

Ab Dienstag

Sucuk-Flammkuchen mit Feta und Oliven

Ab Mittwoch

Hummus mit Champignons

Ab Donnerstag

Allgäuer Kässpätzle

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+++

Thailändische Spaghetti “Pad Thai”

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Salz, Pfeffer, Zucker, einen Messbecher, einen Topf sowie eine große Pfanne bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen.

Spaghetti in kochendem Salzwasser 9 Min kochen (Dabei etwas Nudelwasser zurückbehalten 1P: 100ml/2P: 200ml). **Frühlingszwiebel** waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schnippeln. **Erdnüsse** klein hacken. **Knoblauch** schälen und klein machen. **Peperoni** waschen, entkernen und klein schneiden. Dabei gern ein paar Kerne drin lassen und später mit ins Essen geben. Schärfe ist gut für das Gericht.

Brokkoli waschen und klein schneiden und mit 200ml Wasser in einer Pfanne mit Deckel 2 min kochen lassen bzw. blanchieren. Danach das Wasser wegkippen, und die Erdnüsse, den Knoblauch, das **Sesamöl** und die **Sojasoße** (beides in dem kleinen Behälter) und Zucker (1P: ½ TL/2P: 1 TL) mit in die Pfanne geben und alles auf mittlerer Hitze ca. 5 Min anbraten. Dabei öfters umrühren. Alles salzen und pfeffern. Das **Ei/Die Eier** in einer kleinen Tasse verquirlen und zusammen mit den Spaghetti, dem Nudelwasser, den Frühlingszwiebeln und der Peperoni und den Kernen mit in die Pfanne geben. Alles nochmals 2 min anbraten, dabei gut umrühren. Auf schönen Tellern servieren und die **Limette** dazu reichen. Gern mit Stäbchen futtern:) Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend

☺<----Gepackt von

Chris

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine Review auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

