

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße

dazu süß scharfes Sesam-Topping und Brokkoli

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen

8



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



milde Chiliflocken



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Brokkoli DE	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES	1	1	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Wasser*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 530 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	2686 kJ/642 kcal
Fett	5,67 g	30,29 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	3,99 g
Kohlenhydrate	12,49 g	66,68 g
– davon Zucker	2,96 g	15,83 g
Eiweiß	4,18 g	22,31 g
Salz	0,685 g	3,660 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: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



Gemüse schneiden

Limette vierteln.

Champignons in Scheiben schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen.

Spitzpaprika in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit dem kochenden **Wasser*** übergießen.

Glasnudeln darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind. Danach in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



Soße zubereiten

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** in einem kleinen Topf miteinander vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken. Die **Soße** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt. Warm halten.



Für das Topping

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL]

Öl* erhitzen, **Sesam**, gehackte **Erdnüsse**, nach Belieben **Chiliflocken** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** dazugeben. 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Zucker*** und **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.



Gemüse braten

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

Brokkoli, restlichen **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und etwas **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) darin 5 – 6 Min. farblos anbraten. Dann 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 **Glasnudeln** zu dem **Gemüse** geben und vermengen. **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** auf Teller verteilen.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren.

Restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



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.