

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 644 kcal • Tag 3 kochen

25



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Mispaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



milde Chiliflocken



Limette, ungewachst



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

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 MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Sesam 3) | 10 g | 10 g | 20 g |
| geröstete Erdnüsse 1) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Brokkoli IT ES | 1 | 1 | 1 |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| milde Chiliflocken | 2 g | 4 g | 4 g |
| Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES | 1 | 1 | 2 |

**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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 500 kJ/119 kcal | 2693 kJ/644 kcal |
| Fett | 5,62 g | 30,30 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,74 g | 3,99 g |
| Kohlenhydrate | 12,42 g | 66,96 g |
| – davon Zucker | 2,98 g | 16,05 g |
| Eiweiß | 4,15 g | 22,38 g |
| Salz | 0,679 g | 3,661 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Zerkleinern

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in die große Pfanne zu den zerkleinerten **Erdnüssen** umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

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



Dampfgaren

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min. [13 Min. | 14 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Glasnudeln** in eine große Schüssel geben und mit kochendem **Wasser*** übergießen.

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

milde Chiliflocken

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



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Erdnussbutter, **Misopaste**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.



Topping & Soße

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Sesam** und nach Belieben **Chiliflocken** in die große Pfanne zum zerkleinerten **Erdnuss-Knoblauch-Mix** geben und erhitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

Vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben, aufkochen und **Soße** für 3 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt.



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen.

Spitzpaprika in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Champignons und **Paprika** in den Varoma-Behälter geben.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden, Strunk schälen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Brokkoli** in den V-Behälter zugeben. Varoma verschließen.



Anrichten

Varoma abnehmen. **Gemüse** aus dem Varoma und **Glasnudeln** zur **Soße** in die Pfanne geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren.

Guten Appetit!

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

