

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Knusper-Sesam

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

25

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2663 kJ/636 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Gemüsebrühe



Erdnussbutter



Sesamöl



vegane weiße Mispaste



Knoblauchzehe



Ingwer



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

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

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, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-----------------|---------|-------|
| Glasnudeln | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Erdnussbutter 1) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Sesamöl 3) | 20 ml | 30 ml** | 40 ml |
| vegane weiße Misopaste 11) 15) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| Ingwer PE CN | 30 g | 30 g | 30 g |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 | 2 | 2 |
| Sesam 3) | 10 g | 10 g | 20 g |
| geröstete Erdnüsse 1) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Brokkoli NL ES | 1 | 1 | 1 |
| rote Spitzpaprika ES | 1 | 1 | 2 |
| Champignons | 150 g | 225 g | 300 g |
| rote Chilischote NL | 1 | 1 | 1 |
| Weißweinessig*, Wasser*, Zucker* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | 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. 560 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 476 kJ/114 kcal | 2663 kJ/636 kcal |
| Fett | 5,23 g | 29,31 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,73 g | 4,10 g |
| Kohlenhydrate | 12,22 g | 68,43 g |
| – davon Zucker | 3,04 g | 17,05 g |
| Eiweiß | 4,10 g | 22,94 g |
| Salz | 0,808 g | 4,527 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 10) Sellerie 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 NL: Niederlande ES: Spanien PE: Peru CN: China



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und die Hälfte ebenfalls fein hacken.

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

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Erdnüsse grob hacken.



Für das Topping

In einer großen Pfanne **Sesam**, gehackte **Erdnüsse**, nach Belieben gehackten **Chili**, **Ingwer**, die Hälfte des **Sesamöls** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** erhitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 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.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

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.



Gemüse braten

In der Pfanne das restliche **Sesamöl** erhitzen.

Brokkoli, restlichen **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und etwas gehackten **Chili** (**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.



Soße zubereiten

Gemüsebrühpulver, **Erdnussbutter**, **Misopaste**, 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.

Restlichen **Ingwer** fein in den Topf reiben und verrühren.

Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Die **Soße** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt. Warm halten.



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.

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>

