

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Pak Choi

Paprika und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 647 kcal • Tag 3 kochen

22



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Gemüsebrühe



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Pak Choi



rote Spitzpaprika



Champignons



milde Chiliflocken



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Frühlingszwiebel DE EG MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Sesam 3) | 10 g | 10 g | 20 g |
| geröstete Erdnüsse 1) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Pak Choi ES IT FR | 2 | 3 | 4 |
| 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. 560 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 488 kJ/117 kcal | 2707 kJ/647 kcal |
| Fett | 5,45 g | 30,25 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,77 g | 4,29 g |
| Kohlenhydrate | 11,89 g | 65,97 g |
| – davon Zucker | 3,10 g | 17,23 g |
| Eiweiß | 4,32 g | 24,00 g |
| Salz | 0,594 g | 3,297 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **FR:** Frankreich



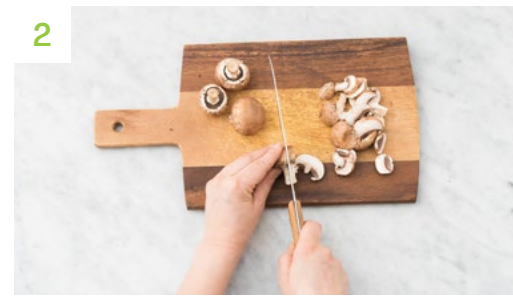
Für die Soße

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

Limette vierteln.

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser*** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.



Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen.

Spitzpaprika in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.



Dampfgaren

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

Champignons, **Paprika**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Pak Choi** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen fortfahren.



Glasnudeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



Topping & Soße

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Sesam** und nach Belieben **Chiliflocken** in die große Pfanne zur zerkleinerten **Erdnuss** geben und erhitzen. 0,5 TL [1 TL | 1 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.



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. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

