

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße

dazu süß scharfes Sesam-Topping und Brokkoli

unter 650 Kalorien | Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 642 kcal • Tag 3 kochen

8



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



milde Chiliflocken



Limette, gewaschen



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40]

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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 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*	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. 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



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.

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



Dampfgaren & Glasnudeln

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

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** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **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 geben, **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!