

Glasnudelsalat mit Edamame & Erdnussdressing

Pak Choi, Paprika und Karotte

22

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix hilft • 603 kcal • Tag 5 kochen



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



Glasnudeln



veg. weiße Miso Paste



Karotte



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Edamame



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



rote Chilischote

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
veg. weiße Miso Paste 11) 15)	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst VN CO	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Wasser*	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. 400 g)
Brennwert	633 kJ/151 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	6,70 g	26,71 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,47 g	69,63 g
– davon Zucker	4,44 g	17,69 g
Eiweiß	4,79 g	19,07 g
Salz	1,383 g	5,512 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien MA: Marokko VN: Vietnam



Zu Beginn

In einem großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser*** mit **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen.

Karotte schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./ Stufe 4,5** zerkleinern. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.

Chilischote (Achtung: scharf!) in feine Ringe schneiden.

Tipp: Wenn Du es nicht so scharf magst, kannst Du den Chili vorher halbieren und entkernen.



Pak Choi braten

Pak Choi vierteln.

Erdnüsse In einer großen Pfanne 1 – 2 Min. erhitzen, danach herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. anbraten bis der **Pak Choi** leicht gebräunt ist. Die abgemessene **Miso-Brühe** (aus Schritt 2) hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit ausgekocht ist.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Nudeln garziehen

Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Miso-Brühe** abmessen und beiseite stellen.

Glasnudeln und **Edamame** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Nach der Garzeit alles durch den Varoma-Behälter abgießen.

Spitzpaprika in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.



Pak Choi braten

Glasnudel-Mix aus dem Varoma-Behälter und 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** zum **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind.

Ggf. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip zubereiten

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

Nach Belieben **weiße Frühlingszwiebel-** und **Spitzpaprikaringe** zu den zerkleinerten **Karotten** in die Schüssel geben.

Limette in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

Sojasoße, **Erdnussbutter**, **Sweet Chili Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./ Stufe 4,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen.

Pak Choi darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen.

Limettenspalten dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

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

