

Glasnudelsalat mit Edamame & Erdnussdressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

18

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 604 kcal • Tag 3 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

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

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 DK	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Baby Pak Choi IT ES FR	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 CO MX BR VN PE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Öl*, 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	627 kJ/150 kcal	2529 kJ/604 kcal
Fett	6,62 g	26,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,32 g	69,90 g
– davon Zucker	4,44 g	17,90 g
Eiweiß	4,74 g	19,14 g
Salz	1,366 g	5,513 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **IT:** Italien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



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.



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.



Dip zubereiten

Weißen und grünen 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.



Pak Choi braten

Pak Choi vierteln.

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** 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. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen.

Pak Choi darauf anrichten.

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

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

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>

