Glasnudelsalat mit panierten Austernpilzen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 2818 kJ/673 kcal • Tag 5 kochen

33

Glasnudeln

Kokosmilch

Erdnussbutter

Sojasoße

Limette, ungewachst

Ingwer

rote Chilischote

Kaiserschoten

Tomate

Austernpilze

Weizenmehl

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Kokosmilch	90 ml**	135 ml**	180 ml
Erdnussbutter **1)**	25 g	50 g	50 g
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, ungewachst **VN** | **BR** | **CO** | **MX**	1	2	2
Ingwer **PE** | **CN**	15 g**	20 g**	30 g
rote Chilischote **NL**	1	1	1
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Tomate **NL** | **ES** | **MA** | **BE**	1	2	2
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Weizenmehl **15)**	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Wasser*, 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. 460 g)
Brennwert	607 kJ/145 kcal	2818 kJ/673 kcal
Fett	5,43 g	25,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	8,10 g
Kohlenhydrate	21,20 g	98,49 g
– davon Zucker	1,98 g	9,22 g
Eiweiß	2,97 g	13,78 g
Salz	0,369 g	1,715 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PE:** Peru **CN:** China

2022-W19

1

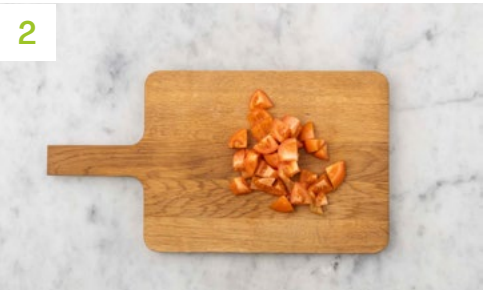
Kleine Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] **Wasser*** in einem Wasserkocher.

Kaiserschoten halbieren.

Glasnudeln und **Kaiserschoten** in eine große Schüssel geben. 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Salz*** dazu geben und mit dem kochendem **Wasser*** übergießen und durchrühren, sodass sich das **Salz*** auflöst. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend beides durch ein Sieb abgießen, **Nudeln** und Schüssel kurz kalt abspülen und **Nudeln** samt **Kaiserschoten** zurück in die große Schüssel geben.

2



Währenddessen

Die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Ingwer** schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] von der **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Saft** einer halben [**drei Viertel** | **ganzen**] **Limette** und die Hälfte vom gehackten **Ingwer** mithilfe eines Pürierstabes fein mixen.

Tipp: *Wenn Du keinen Pürierstab hast, kannst Du das Dressing auch einfach glatt rühren. Dressing mit Salz* und Pfeffer* abschmecken und mit den Tomaten zu den Glasnudeln in die große Schüssel geben.*

3

Panade vorbereiten

In einen tiefen Teller die Hälfte vom **Mehl** geben.

In einem zweiten tiefen Teller 75 ml [**110 ml** | **150 ml**] **Wasser***, restliches **Mehl**, restlichen **Ingwer**, **Knoblauch**, eine gute Prise **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und zu einem flüssigen **Teig** verquirlen.

4

Pilze panieren

Austernpilze in den **Teig** geben und vermengen, sodass die **Austernpilze** gut bedeckt sind.

Anschließend die **Austernpilze** zum **Mehl** in den tiefen Teller geben, dabei den überschüssigen **Teig** zurücklassen.

Die **Pilze** vorsichtig im **Mehl** schwenken, bis sie alle rundum bedeckt sind.

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

5

Pilze braten

Austernpilze hinzufügen und 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heißem **Öl*** übergießen.

Tipp: *Die Pilze sollten sich in der Pfanne nicht überlagern, sondern etwas Abstand voneinander haben, deshalb lieber portionsweise anbraten.*

Tipp: *Keine Angst vor der großen Menge Öl – die Pilze saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.*

Austernpilze nach dem Braten auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

6

Anrichten

Chilischote halbieren **(Achtung: scharf!)**, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Glasnudelsalat in tiefen Tellern anrichten und mit **Pilzen** sowie **Chilistreifen** toppen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde