

Glasnudelsalat mit panierten Austernpilzen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Thermomix hilft • 673 kcal • Tag 5 kochen

33



Glasnudeln



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasoße



Limette, ungewachst



Ingwer



rote Chilischote



Kaiserschoten



Tomate



Austernpilze



Weizenmehl



Knoblauchzehe



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

thermomix

35 [35 | 45] Min.

35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

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



1 Glasnudeln garziehen

Reichlich **Salzwasser*** in einem Topf zum Kochen bringen.

Inzwischen **Kaiserschoten** halbieren.

Wenn das **Wasser** kocht, Topf von der Hitze nehmen, **Glasnudeln** und **Kaiserschoten** ins **Wasser** geben und 5 Min. ziehen lassen.

Anschließend beides durch den Varoma-Behälter abgießen, **Nudeln** und Topf kurz kalt spülen und **Nudeln** samt **Kaiserschoten** zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



2 Kleinigkeiten

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

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

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.



3 Für das Dressing

Die Hälfte der **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] der **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Saft** einer halben [**drei Viertel | ganzen**] **Limette** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** vermischen.

Dressing und **Tomatenwürfel** in den Topf zu den **Glasnudeln** geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Panade vorbereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

Knoblauch und restlichen **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

75 g [**110 g | 150 g**] **Wasser***, die Hälfte vom **Mehl**, eine gute Prise **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. **Teig** in einen tiefen Teller umfüllen.

Restliches **Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.



5 Pilze braten

Austernpilze in den **Teig** geben und gut damit bedecken. Anschließend **Pilze** ohne überschüssigen **Teig** im **Mehl** wenden, bis alle rundum bedeckt sind.

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. **Austernpilze** hinzufügen und 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis sie goldbraun sind. Dabei immer wieder mit heißem **Öl*** übergießen. **Pilze** nach dem **Braten** auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Die Pilze sollten sich in der Pfanne nicht überlagern. Lieber portionsweise anbraten.



6 Anrichten

Glasnudeln auf tiefen Tellern anrichten und mit **Pilzen** und **Chilistreifen** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

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

