

Thai-Glasnudelsalat mit Limetten-Chili-Dressing getopft mit Karottenstreifen und Erdnüssen

unter 650 Kalorien • Vegan • 2498 kJ/597 kcal • Tag 3 kochen

21



Glasnudeln



Sesamöl



Champignons



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



Limette, ungewaschen



Sojasoße



Koriander



Minze



Karotte



geröstete Erdnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, 1 Sieb, und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml**	40 ml
Champignons	300 g	300 g	500 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Limette, ungewachst VN CO	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
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.)

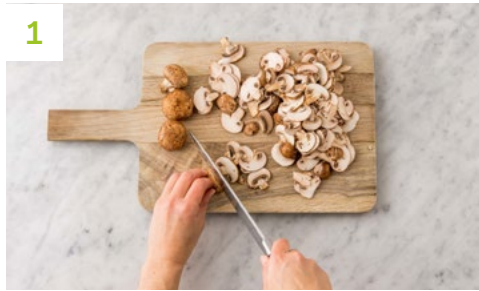
	100 g	Portion (ca. g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	2498 kJ/597 kcal
Fett	6,66 g	28,23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	4,04 g
Kohlenhydrate	16,57 g	70,25 g
– davon Zucker	5,68 g	24,07 g
Eiweiß	3,65 g	15,48 g
Salz	0,850 g	3,602 g

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 oder Erdnusszerzeugnisse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



Kleine Vorbereitung

Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** fein hacken, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom **Ingwer** mithilfe eines Löffels schälen und sehr fein würfeln oder reiben.

Knoblauch abziehen.

Karotte schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



Für die Glasnudeln

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem **Wasser** bedecken und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und zurück in die Schüssel geben. Mit **Sesamöl** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.

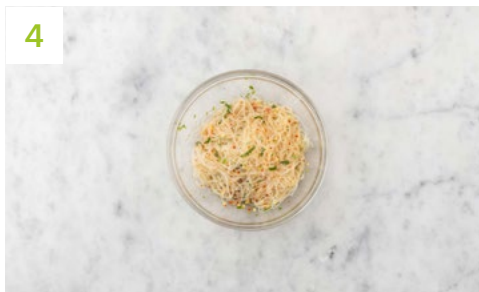


Kräuter hacken

Blätter von **Koriander** und **Minze** abzupfen und fein hacken.

Tipp: Wenn Du keinen Koriander magst, verwende nur die Minze.

Erdnüsse grob hacken.



Für das Dressing

Limetten halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [**1,5 | 2**]

Limette reinpressen, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, **Ingwer** und **Chiliwürfel** dazugeben und verrühren. **Knoblauch** dazupressen, unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Dressing** und Hälfte der **Kräuter** zu den **Glasnudeln** geben und gut untermischen.



Champignons anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzt und gehackte **Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen, herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Champignonscheiben** darin 3 – 4 Min. anbraten.



Anrichten

Champignons gut mit den **Glasnudeln** mischen. **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichen **Limettensaft** abschmecken.

Karottenstreifen darauf anrichten und mit gehackten **Erdnüssen**, restlichen **Kräutern** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und genießen.

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.