

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

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix hilft • 597 kcal • Tag 5 kochen

21



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



Glasnudeln



Sesamöl



Champignons



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



Limette, ungewachst



Sojasoße



Koriander



Minze



Karotte



geröstete Erdnüsse

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 25 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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*, 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. 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 **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

700 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Limetten** halbieren.

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

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

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

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm Stücke schneiden, den Rest in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Champignons anbraten

Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Währenddessen **Karotte** schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



Für die Glasnudeln

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit dem heißen **Wasser** aus dem Mixtopf übergießen, sodass sie vollständig bedeckt sind und 2 Min. ziehen lassen.

Dann durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, zurück in die Schüssel geben und gründlich mit **Sesamöl** vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



Fertigstellen

Dressing aus dem Mixtopf und **Champignons** zu den **Glasnudeln** geben, alles gut mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

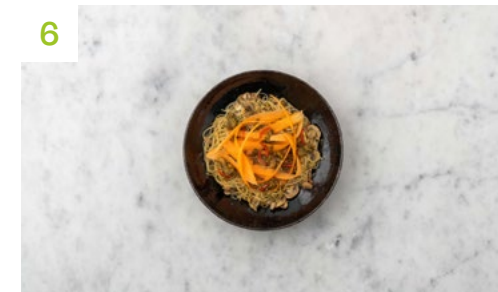


Dressing zubereiten

Kräuter und **Erdnüsse** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte für die Deko herausnehmen und beiseitestellen.

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

Saft von 1 [1,5 | 2] **Limette**, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichem **Limettensaft** abschmecken.

Karottenstreifen darauf anrichten, mit der restlichen **Kräuter-Erdnuss-Mischung** 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.