

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

Vegan unter 650 Kalorien Viel Gemüse Thermomix hilft • 634 kcal • Tag 3 kochen

25



Glasnudeln



Sesamöl



rote Paprika



Champignons



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



rote Chilischote



Agavendicksaft



Limette, ungewaschen



Sojasoße



Koriander



Minze



Karotte



geröstete Erdnüsse



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

thermomix

⌚ 30 [35 | 40] Min.

🕒 35 [40 | 45] 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
rote Paprika NL ES	1	2	2
Champignons gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	200 g	300 g	300 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
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. g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	6,49 g	30,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	4,16 g
Kohlenhydrate	16,23 g	75,45 g
– davon Zucker	6,28 g	29,19 g
Eiweiß	3,14 g	14,58 g
Salz	0,843 g	3,919 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: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien
MA: Marokko DK: Dänemark CO: Kolumbien MX: Mexiko PE: Peru
BR: Brasilien VN: Vietnam



1 Kleine Vorbereitung

900 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **9 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.

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



2 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 der Hälfte **Sesamöl** vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



3 Für das Dressing

Kräuter und **Erdnüsse** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte für die Deko herausnehmen und beiseitestellen.

Chilistücke (Achtung: scharf!) 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.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, zu den **Glasnudeln** in die Schüssel geben und gut untermischen.



4 Gemüse anbraten

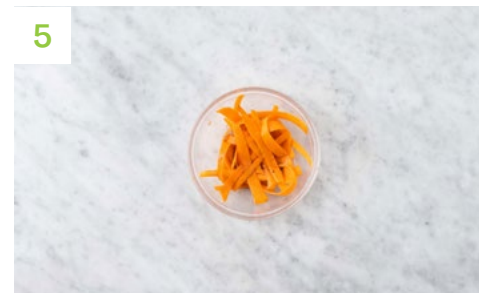
Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackten Ingwer und **Knoblauch**, **Champignonscheiben** und **Paprikastreifen** zugeben und 5 – 7 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

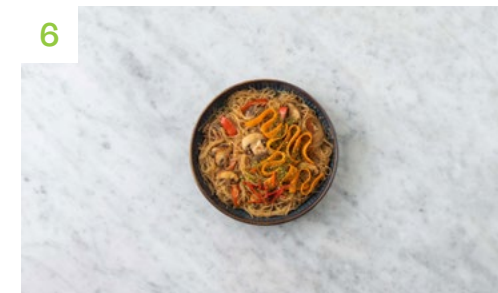


5 Karotten marinieren

Karotte schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.

Karottenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit dem restlichen **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Gebratenes **Gemüse** zu den **Glasnudeln** in die Schüssel geben, alles gut mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 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.

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

