

Glasnudelsalat mit Edamame und Erdnusss dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 609 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Baby Pak Choi



veg. weiße Miso Paste



Edamame



Karotte



rote Spitzpaprika



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 1 Gemüseribe, 1 Messbecher und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Baby Pak Choi DE	2	3	4
veg. weiße Miso Paste 11) 15)	50 g	75 g	100 g
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Karotte DE FR IT ES	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2

**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. 400 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	2547 kJ/609 kcal
Fett	6,62 g	26,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,12 g	69,06 g
– davon Zucker	4,37 g	17,65 g
Eiweiß	4,74 g	19,11 g
Salz	1,413 g	5,700 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser*** mit der **Misopaste** aufkochen lassen.

Karotte in eine große Schüssel raspeln.

Spitzpaprika in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, Kerngehäuse dabei entfernen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Karottenraspeln** geben.



Salat marinieren

2 EL [**3 EL | 4 EL**] vom **Dip** zu den **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind. Ggf. nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Chilischote (Achtung: scharf!)** in feine Ringe schneiden und nach Belieben unter den **Glasnudelsalat** mischen.

Tipp: Wenn Du es nicht so scharf magst, kannst Du den Chili vorher halbieren und entkernen.

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.



Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Miso-Brühe** abmessen und beiseitestellen.

Glasnudeln und **Edamame** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Nach der Garzeit alles durch ein Sieb abgießen und in die große Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



Pak Choi braten

Pak Choi längs vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Abgemessene **Miso-Brühe** aus Schritt 2 hinzufügen, **Pak Choi** wenden und weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte **Flüssigkeit** verkocht ist.



Dip zubereiten

Limette in 4 [**8 | 8**] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** aus 2 [**3 | 4**] **Limettenspalten** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Wasser*** zu einem glatten **Dip** verrühren.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen, **Pak Choi** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

