

Glasnudelsalat mit Garnelen und Kräutern

20 – 30 Minuten • 514 kcal • Tag 2 kochen

301



Glasnudeln



Garnelen ohne Schale



Karotte



Gurke



Radieschen



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Erdnüsse, gesalzen



Sweet Chili Soße

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|--------------------------------------------|-------|
| Glasnudeln | 100 g |
| Garnelen ohne Schale 5) | 200 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 1 |
| Gurke NL ES MA | 1 |
| Radieschen NL IT | 100 g |
| Frühlingszwiebel EG MA SN | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 |
| Koriander/Minze | 10 g |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 1 |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 20 g |
| Sweet Chili Soße 14) | 100 g |

**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. 530 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 402 kJ/96 kcal | 2149 kJ/514 kcal |
| Fett | 2,4 g | 13 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,4 g | 2,1 g |
| Kohlenhydrate | 14,4 g | 77 g |
| – davon Zucker | 5,8 g | 31,1 g |
| Eiweiß | 4,6 g | 24,5 g |
| Salz | 0,39 g | 2,11 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 **5)** Krebstiere **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



1 Glasnudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen.

Glasnudeln nach der Garzeit in ein Sieb gießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



2 Dressing zubereiten

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit **geriebener Limettenschale** und **Saft** der halben **Limette** verrühren.



3 Gemüse schneiden

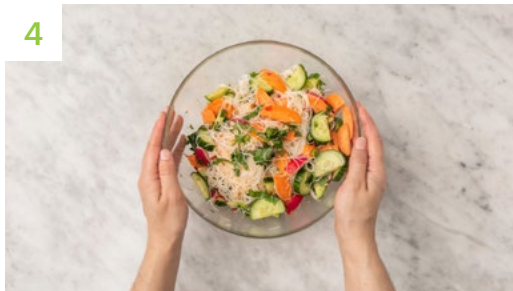
Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Radieschen je nach Größe vierteln oder achteln.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.



4 Salat zubereiten

Weißer **Frühlingszwiebelringe**, **Karottenscheiben**, **Radieschen**, **Gurke** und **Minze** zum **Dressing** geben, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben und gut vermischen.

Tipp: Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln. Dadurch werden sie kürzer und sind etwas einfacher zu essen.



5 Garnelen braten

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** erhitzen. **Gehackten Knoblauch** und **Chilistreifen** nach Geschmack darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten.

Garnelen hinzugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



6 Anrichten

Blätter vom **Koriander** abzupfen.

Salat mit **Koriander**, **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen, **Garnelen** darauf verteilen und den **Salat** mit **Limettenspalten** 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>

