

Glasnudelsalat mit Edamame und Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 610 kcal • Tag 5 kochen

18



Glasnudeln



Edamame



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Karotte



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Baby Pak Choi DE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	2	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	50 g	75 g	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. 400 g)
Brennwert	646 kJ/154 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fett	6,7 g	26,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	3,6 g
Kohlenhydrate	18,6 g	73,4 g
– davon Zucker	4,5 g	17,6 g
Eiweiß	5 g	19,6 g
Salz	1,34 g	5,28 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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.

Karotte in eine große Schüssel raspeln.

Spitzpaprika in 0,5 cm dicke **Ringe** schneiden.

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 und vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Glasnudeln 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 geben und 5 Min. ziehen lassen.

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** darin mit den Schnittseiten nach unten 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 vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** aus 2 [**3 | 4**] **Limettenvierteln** 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 **Limettenvierteln** 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>

