

Glasnudelsalat mit Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | 20 – 30 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

18



Glasnudeln



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



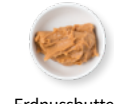
Karotte



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



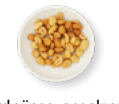
Erdnussbutter



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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
Baby Pak Choi DE IT ES FR	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	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	50 g	50 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. 370 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	2402 kJ/574 kcal
Fett	6,7 g	24,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	3,3 g
Kohlenhydrate	19,5 g	72 g
– davon Zucker	4,5 g	16,6 g
Eiweiß	4,5 g	16,6 g
Salz	1,43 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf 1.000 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 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**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Dip** toppen.

Restliche **Limettenviertel** dazu reichen 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>

