

# Glasnudelsalat mit Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix hilft • 574 kcal • Tag 5 kochen



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**



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Baby Pak Choi <b>DE   IT   ES   FR</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	2	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
vegane weiße Miso Paste <b>11) 15)</b>	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



## Für die Glasnudeln

In einem großen Topf 1.000 ml heißes **Wasser\*** mit der **Misopaste** aufkochen.

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 den Varoma-Behälter abgießen.

Währenddessen fortfahren.



## Pak Choi braten

**Pak Choi** vierteln.

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

Die abgemessene **Miso-Brühe** (aus Schritt 2) hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte **Flüssigkeit** ausgekocht ist.

Währenddessen fortfahren.



## Für das Gemüse

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden. **Karotten** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

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

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

Weißer **Frühlingszwiebelringe** und **Spitzpaprika** in die Schüssel zugeben.

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



## Salat fertigstellen

**Glasnudel-Mix** aus dem Varoma-Behälter und 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** zum **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind.

Ggf. nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet Chili Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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>

