

Glasnudelsalat mit Garnelen und Kräutern

20 – 30 Minuten • 565 kcal • Tag 2 kochen

301



Garnelen ohne Schale



Glasnudeln



Gurke



Karotte



Radieschen



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Sweet Chili Soße



Erdnüsse, gesalzen

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
Garnelen ohne Schale 5	200 g
Glasnudeln	100 g
Gurke NL ES MA	1
Karotte DE NL ES IL	1
Radieschen NL IT	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1
rote Chilischote NL ES MA	1
Knoblauchzehe ES	1
Koriander/Minze	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1
Sweet Chili Soße 14	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1	20 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	442 kJ/106 kcal	2363 kJ/565 kcal
Fett	3,5 g	18,7 g
- davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g	78,1 g
- davon Zucker	5,9 g	31,5 g
Eiweiß	3,9 g	20,6 g
Salz	0,4 g	2,16 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 **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



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.

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



2 Dressing zubereiten

Limette heiß waschen und Schale fein abreiben.

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

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



3 Gemüse schneiden

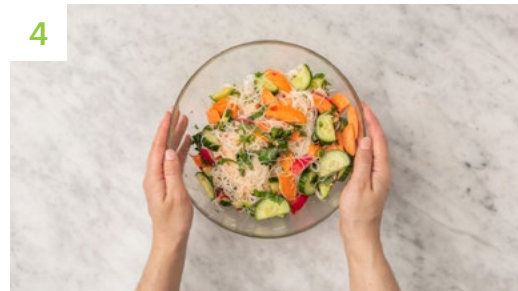
Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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.

Minzeblätter 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.



5 Garnelen braten

Knoblauch 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. 1 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>

