



Leichter kochen,
besser essen!



KW10 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

hellofresh.de-kundenservice@hellofresh.de

Fruchtig trifft auf pikant: Glasnudelsalat mit gebratener Avocado

Sie sehen nicht nur schön aus, sie schmecken auch noch wunderbar: Glasnudeln! Diese ostasiatische Spezialität zaubert Dir heute Exotik in die Küche. Zusammen mit gebratener Avocado, Passionsfrucht und Zitrone ist dieses Rezept die perfekte fruchtig-würzige Mischung. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Glasnudeln



Zitrone



Avocado



Ingwer



rote Chili



Koriander



Thai-Basilikum



Passionsfrucht



Szechuan-Pfeffer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Glasnudeln	250 g	500 g
Zitrone	1/2	1
Avocado	2	4
Ingwer	10 g	20 g
Chili, rot ⊕	1/2	1
Koriander	10 g	20 g
Thai-Basilikum	10 g	20 g
Passionsfrucht	1	2
Szechuan-Pfeffer 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 786 kcal
Kohlenhydrate: 115 g,
Fett: 25 g, Eiweiß: 4 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

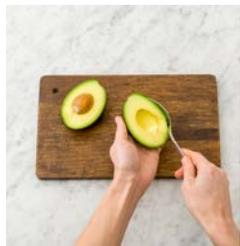
Salz, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Zitronenreibe und -presse, Salatschüssel, Gemüseriebe,
große Pfanne

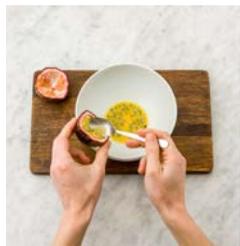


1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, **Glasnudeln** darin 8–10 Min. ziehen lassen. Danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



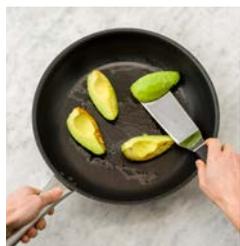
2 **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften und beides in eine Salatschüssel geben.

3 **Avocados** halbieren, Kern herauslösen und Schale abschälen. Dann in Viertel schneiden, kurz im **Zitronensaft** wenden und auf einem Teller beiseitestellen.



4 Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. **Koriander** und **Thai-Basilikum** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 **Passionsfrucht** halbieren, Fruchtfleisch herauslöfeln und zum **Zitronensaft** geben. Zusammen mit 1 EL **Olivenöl**, ein wenig **Chili** und **Ingwer** zu einem Dressing verrühren. **Glasnudeln** und **Kräuter** untermischen und **Salat** bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 In einer großen Pfanne 1–2 TL **Öl** stark erhitzen, **Avocados** darin rundherum 2–3 Min. anbraten.

7 **Glasnudelsalat** auf Tellern verteilen, gebratene **Avocados** darauf anrichten und mit ein wenig **Szechuan-Pfeffer** bestreuen und genießen!