

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Brokkoli Paprika und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 691 kcal • Tag 3 kochen

17



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Gemüsebrühe



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



milder Chili-Mix



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Brokkoli ES IT	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

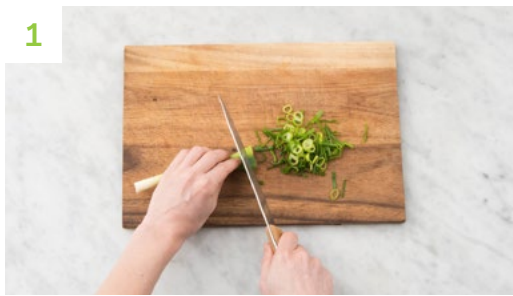
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	2891 kJ/691 kcal
Fett	6,28 g	35,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	4,73 g
Kohlenhydrate	11,79 g	66,03 g
– davon Zucker	3,09 g	17,29 g
Eiweiß	4,29 g	24,00 g
Salz	0,589 g	3,298 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 **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Paprika längs halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Streifen schneiden.



2 Gemüse schneiden

Limette vierteln.

Champignons vierteln oder halbieren.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit dem kochenden **Wasser*** übergießen. **Glasnudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Glasnudeln danach in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



3 Soße zubereiten

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und **Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf miteinander vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Soße für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt, dann warm halten.



4 Für das Topping

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Sesam**, **Erdnüsse** und **Chili-Mix** nach Belieben dazugeben. 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten.

Mischung aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.



5 Gemüse braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 5 – 6 Min. farblos anbraten.

Dann mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min weitergaren.

Spitzpaprika und **Champignons** hinzufügen und weitere 4 – 6 Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Pfanne von der Herdplatte nehmen, **Soße** und **Glasnudeln** zu dem **Gemüse** geben und vermengen.

Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

