

# Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit Brokkoli

## Paprika und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für die Soße

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Limette** vierteln.

**Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser\*** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Glasnudeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Glasnudeln** in eine große Schüssel geben und mit kochendem **Wasser\*** übergießen.

**Glasnudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Danach durch den Gareinsatz abgießen, kurz mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

### 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.



## Gemüse schneiden

**Champignons** in Scheiben schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen.

**Spitzpaprika** in ca. 1 cm Streifen schneiden.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden, Strunk schälen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden



## Topping & Soße

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Sesam** und nach Belieben **Chili-Mix** in die große Pfanne zur zerkleinerten **Erdnuss** geben und erhitzen. 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Zucker\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

Vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben, aufkochen und **Soße** für 3 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt.



## Dampfgaren

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Brokkoli**, **Champignons**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min.** [19 Min. | 20 Min.] **Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

Varoma abnehmen.

**Gemüse** aus dem Varoma und **Glasnudeln** zur **Soße** in die Pfanne geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

**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>

