

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegan 35 – 45 Minuten • 639 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



Brokkoli



rote Spitzpaprika



braune 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\*

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

## 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 <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
braune 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. 540 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2672 kJ/639 kcal
Fett	5,6 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	12,2 g	65,5 g
– davon Zucker	2,7 g	14,6 g
Eiweiß	4,2 g	22,3 g
Salz	0,62 g	3,33 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 **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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

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

**Erdnüsse** hacken.



## Gemüse schneiden

**Limette** vierteln.

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Paprika** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

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



## Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3] 4] **Limettenspalten**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser**\*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker**\* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig**\* miteinander vermengen. Mit **Pfeffer**\* abschmecken. Die **Soße** 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt, dann warm halten.



## Für das Topping

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl**\* erhitzen.

**Sesam**, gehackte **Erdnüsse**, nach Belieben milden **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** dazugeben. 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Zucker**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* hinzufügen und unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.



## Gemüse braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen. **Brokkoli**, restlichen **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und etwas **milden Chili-Mix** 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 3 – 4 Min. anbraten.



## 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>

