

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 639 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Misopaste



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

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 1)	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Brokkoli DE	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
braune 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. 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



Zerkleinern

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in die große Pfanne zu den zerkleinerten **Erdnüssen** umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Dampfgaren & Glasnudeln garen

400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min. [13 Min. | 14 Min.]**/Varoma/Stufe 1 dampfgaren.

Währenddessen **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 Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für die Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **Soft** von 2 [3 | 4 |] **Limettenspalten**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.



Topping & Soße

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Sesam** und nach Belieben milden **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** in die große Pfanne zum zerkleinerten **Erdnuss-Knoblauch-Mix** geben und erhitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 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.



Varoma vorbereiten

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

Champignons in Scheiben schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen. **Spitzpaprika** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Champignons und **Paprika** in den Varoma-Behälter geben.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden, Strunk schälen und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Brokkoli** in den V-Behälter zugeben. Varoma verschließen.



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.

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>

