

# Glasnudelsalat mit Edamame und Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 609 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Edamame



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Erdnussbutter



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne,  
1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Edamame <b>11)</b>	50 g	100 g	100 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>	1	2	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	2	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	50 g	75 g	100 g

\*\*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. 400 g)
Brennwert	633 kJ/151 kcal	2550 kJ/609 kcal
Fett	6,6 g	26,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	3,6 g
Kohlenhydrate	17,1 g	68,8 g
– davon Zucker	4,3 g	17,4 g
Eiweiß	4,7 g	19,1 g
Salz	1,3 g	5,24 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser\*** mit der **Misopaste** aufkochen lassen.

**Karotte** in eine große Schüssel raspeln.

**Spitzpaprika** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, Kerngehäuse dabei entfernen.

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

**Spitzpaprika** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Karottenraspeln** geben.



## Salat marinieren

2 EL [**3 EL | 4 EL**] vom **Dip** zu den **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind. Ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Chilischote (Achtung: scharf!)** in feine Ringe schneiden und nach Belieben unter den **Glasnudelsalat** mischen.

**Tip:** Wenn Du es nicht so scharf magst, kannst Du den Chili vorher entkernen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Miso-Brühe** abmessen und beiseitestellen.

**Glasnudeln** und **Edamame** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Nach der Garzeit alles durch ein Sieb abgießen und in die große Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



## Pak Choi braten

**Pak Choi** längs vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Pak Choi** mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Abgemessene **Miso-Brühe** aus Schritt 2 hinzufügen, **Pak Choi** wenden und weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte **Flüssigkeit** verkocht ist.



## Dip zubereiten

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** aus 2 [**3 | 4**] **Limettenvierteln** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Wasser\*** zu einem glatten **Dip** verrühren.



## Anrichten

**Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, **Pak Choi** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen.

Restliche **Limettenvierteln** dazureichen und genießen.

**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>

