

Glasnudelsalat mit Edamame und Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | 20 – 30 Minuten • 613 kcal • Tag 5 kochen

25



Glasnudeln



Edamame



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Karotte



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Erdnussbutter



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste



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 11)	50 g	100 g	100 g
Baby Pak Choi DE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	2	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	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	637 kJ/152 kcal	2563 kJ/613 kcal
Fett	6,6 g	26,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	3,6 g
Kohlenhydrate	18,3 g	73,8 g
– davon Zucker	4,5 g	18,1 g
Eiweiß	4,9 g	19,7 g
Salz	1,31 g	5,28 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



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.

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. nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Tipp: 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.

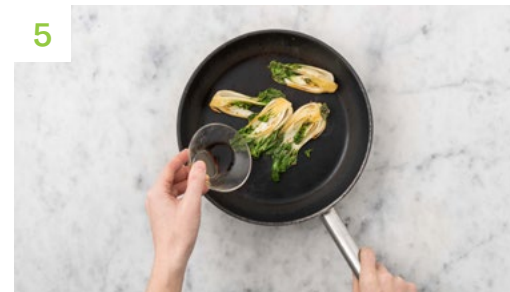


Glasnudeln gar ziehen

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>

