

Glasnudelsalat mit Edamame und Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix hilft • 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



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher 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	1	2	2
IT ES			
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA	1	2	2
SN DE			
Limette, ungewachst BR MX	1	2	2
 ES CO			
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)** Schwefeldioxyde 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



Zu Beginn

In einem großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser*** mit **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen.

Währenddessen **Karotte** schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.

Chilischote (Achtung: scharf!) in feine Ringe schneiden.

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



Glasnudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml]

Miso-Brühe abmessen und beiseite stellen.

Glasnudeln und **Edamame** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!). Nach der Garzeit alles durch den Varoma-Behälter abgießen.

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



Dip zubereiten

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

Nach Belieben **Chili**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Spitzpaprika** zu den zerkleinerten **Karotten** in die Schüssel geben.

Limette in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

Sojasoße, **Erdnussbutter**, **Sweet Chili Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 20 g [30 g | 40 g]

Wasser* in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Pak Choi braten

Pak Choi vierteln.

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** 1 – 2 Min. erhitzen, danach herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. anbraten bis der **Pak Choi** leicht gebräunt ist.

Die abgemessene **Miso-Brühe** (aus Schritt 2) hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte **Flüssigkeit** ausgekocht ist

Chilischote

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



Salat fertigstellen

Währenddessen fortfahren.

Glasnudel-Mix aus dem Varoma-Behälter und 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip** zum **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind.

Ggf. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen. **Pak Choi** darauf anrichten. Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen. Restliche **Limettenspalten** 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>

