

# Glasnudelsalat mit Edamame und Pak Choi dazu Paprika und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | Thermomix hilft • 610 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Edamame



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Karotte



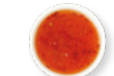
Frühlingszwiebel



Limette, vegan



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 <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
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Limette, vegan <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	646 kJ/154 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fett	6,7 g	26,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	3,6 g
Kohlenhydrate	18,6 g	73,4 g
– davon Zucker	4,5 g	17,6 g
Eiweiß	5 g	19,6 g
Salz	1,34 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



## 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.



## 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. Währenddessen fortfahren.



## 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.



## Salat fertigstellen

**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.



## 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.



## 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>

