

# Chinakohl-Glasnudelsalat mit cremigem Erdnuss-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 826 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnussbutter



Glasnudeln



Limette, ungewachst



Chinakohl



Karotte



Koriander



Minze



geröstete Erdnüsse



Radieschen



Gemüsebrühe

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US   EG</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter <b>1</b>	50 g	75 g	100 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	2	2
Chinakohl <b>DE</b>	200 g**	300 g**	400 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
geröstete Erdnüsse <b>1</b>	20 g	40 g	40 g
Radieschen <b>DE</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 590 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	7,04 g	41,32 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	17,91 g
Kohlenhydrate	16,06 g	94,27 g
– davon Zucker	2,86 g	16,76 g
Eiweiß	2,98 g	17,52 g
Salz	0,490 g	2,875 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 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel VN: Vietnam BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten



## 1 Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** geben, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Tipp:** Das Wasser sollte so salzig wie Meerwasser sein.

Gewaschene **Süßkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermische und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Für den Dip

**Limette** vierteln.

50 g [75 g | 100 g] von der restlichen **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und **Salz** von 1 [2 | 2]

**Limettenviertel** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einem cremigen **Dip** vermischen.

**Tipp:** Sollte dir der Dip zu dickflüssig sein, gib noch etwas **Kokosmilch** dazu.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



## 2 Glasnudeln marinieren

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Währenddessen Blätter der **Kräuter** abzupfen.

**Karotte** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden.

**Glasnudeln** durch den Gareinsatz abgießen und zurück in den Topf geben.

**Gemüsebrühpulver** und die Hälfte der **Kokosmilch** zu den **Glasnudeln** geben und gut verrühren.

**Glasnudeln** beiseitestellen.



## 5 Salat vollenden

3 EL [4,5 EL | 6 EL] von der **Soße** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zum **Salat** in die große Schüssel geben und gut vermengen.

**Salat** mit **Salz\*** abschmecken.

**Glasnudeln** nach Belieben mit einer Schere zwei bis dreimal durchschneiden, dann sind diese leichter zu essen und unter den **Salat** heben.



## 3 Für den Salat

**Kräuterblätter** und **Karottenstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Chinakohl** längs vierteln, Strunk entfernen und quer in feine, ca. bleistiftdicke Streifen schneiden.

Enden der **Radieschen** entfernen und diese in feine Scheiben schneiden.

**Radieschenscheiben** und **Chinakohlstreifen** zur **Karotte** in die Schüssel geben.



## 6 Anrichten

**Glasnudelsalat** auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Süßkartoffelwürfel** und **Erdnüssen** toppen und nach Belieben **Soße** darüber träufeln.

## 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>

