

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Soße mit extra Kabeljau dazu Brokkoli und Knusper-Sesam-Topping

Thermomix kocht • 731 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA



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



Glasnudeln



Gemüsebrühe



Erdnussbutter



Sesamöl



veg. weiße Miso Paste



Knoblauchzehe



Ingwer



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Brokkoli



rote Spitzpaprika



Champignons



rote Chilischote



Kabeljaufilet

thermomix

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Essig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml**	40 ml
veg. weiße Miso Paste 11)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Ingwer PE CN	30 g	30 g	30 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g
geröstete Erdnüsse 1)	10 g	20 g	20 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Kabeljaufilet 4)	250 g	375 g	500 g
Weißweinessig*, Zucker*, 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. 680 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3060 kJ/731 kcal
Fett	4,44 g	30,44 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,10 g
Kohlenhydrate	9,99 g	68,43 g
– davon Zucker	2,49 g	17,05 g
Eiweiß	6,45 g	44,19 g
Salz	2,358 g	16,152 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 **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

ES: Spanien **NL:** Niederlande **PE:** Peru **CN:** China



Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen.

Spitzpaprika in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben. **Heilbuttfilets** darauf legen.



Glasnudeln garen

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit kochendem **Wasser*** übergießen. **Glasnudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind. Danach durch den Gareinsatz abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, und abtropfen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

Chilischote

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



Fisch vorbereiten

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Je die Hälfte **Chili** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Sesamöl** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und die **Marinade** über den **Fisch** geben.

Fisch salzen* und **pfeffern*** und den Varoma verschließen.



Topping & Soße zubereiten

Restliches **Sesamöl**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Erdnüsse** und **Sesam** zum **Knoblauch-Mix** in die Pfanne geben und erhitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Gemüsebrühpulver, **Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** in die Pfanne geben und verrühren. Mit **Pfeffer*** abschmecken und **Soße** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt.



Dampfgaren

Knoblauch, restlichen **Ingwer** und **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



Anrichten

Varoma abnehmen. **Gemüse** aus dem Varoma und **Glasnudeln** zur **Soße** in die Pfanne geben und gut vermengen.

Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen. **Heilbuttfilet** darauf anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren.

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>

