



# LEICHTER GLASNUDELSALAT MIT GARNELEN, Kräutern und Sweet-Chili-Dressing

ADD-ON



Karotte



Gurke



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Limette



Koriander



Minze



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Glasnudeln



Garnelen



Radieschen

20 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 GLASNUDELN EINWEICHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.  
In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, kräftig **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen, bis sie weich sind. **Glasnudeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

**Weißer Frühlingszwiebelringe**, **Karottenscheiben**, **Radieschen**, **Gurke** und **Minze** zum **Dressing** geben, umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Glasnudeln** hinzugeben und gut vermischen.

★ **TIPP:** Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln, dadurch werden sie kürzer und sind etwas einfacher zu essen.



## 2 DRESSING ZUBEREITEN

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit geriebener **Limettenschale** und **Saft** der **halben Limette** verrühren.



## 5 GARNELEN BRATEN

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl\*** erhitzen und gehackten **Knoblauch** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) auf mittlerer Hitze darin für ca. 2 Min. anbraten. **Garnelen** hinzugeben und je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie rosa sind.



## 3 GEMÜSE SCHNEIDEN

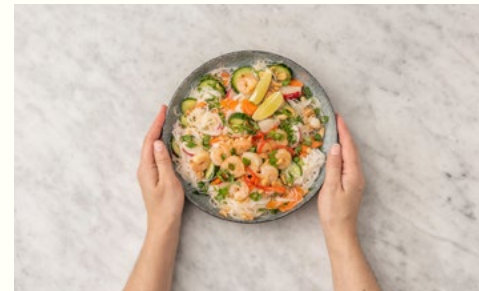
Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Karotte** schälen, längs halbieren und schräge in dünne Scheiben schneiden.

**Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.



## 6 ANRICHTEN

Blätter des **Korianders** abzupfen. **Salat** mit **Koriander**, **Erdnüssen** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen, mit **Garnelen** toppen und mit **Limettenspalten** genießen.

**GUTEN APPETIT!**

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Glasnudeln	100 g
Limette BR   MX	1
Sweet-Chili-Soße	80 ml
Frühlingszwiebel DE   IT	1
Karotte DE	1
Radieschen DE	100 g
Gurke NL   BE	1
Koriander/Minze	20 g
Knoblauchzehe ES	1
rote Chilischote NL   ES	1
Garnelen 14)	200 g
Erdnüsse 9)	20 g
Öl* für Schritt 5	1 EL
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. 500 g)
Brennwert	401 KJ/96 kcal	1.918 KJ/459 kcal
Fett	3 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1g	2 g
Kohlenhydrate	14 g	68 g
– davon Zucker	5 g	23 g
Eiweiß	5 g	25 g
Salz	1 g	2 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

9) Erdnüsse 14) Krebstiere

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at