

Miso Sesame Noodle Bowl mit Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 979 kcal • Tag 2 kochen



Spaghetti



Avocado



vegane weiÙe Misopaste



Brokkoliröschen und gehobelte Karotten



Erdnussbutter



Radieschen



Agavendicksaft



Frühlingszwiebel



geröstete Erdnüsse



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Sesamöl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
vegane weiße Miso Paste 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	200 g	300 g	400 g
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml	40 ml

**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.)

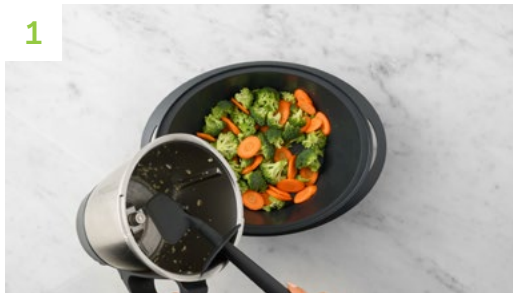
	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	684 kJ/163 kcal	4096 kJ/979 kcal
Fett	6,56 g	39,30 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	6,51 g
Kohlenhydrate	20,29 g	121,51 g
– davon Zucker	4,21 g	25,23 g
Eiweiß	4,96 g	29,73 g
Salz	0,282 g	1,689 g

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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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

Brokkoli-Karotten-Mix in den Varoma-Behälter geben, **Knoblauch** zum **Gemüse** geben und **Gemüse salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.



Für den Radieschen-Salat

Limette vierteln.

Radieschen, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Radieschen** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Gemüse garen

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Für die Pasta

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.



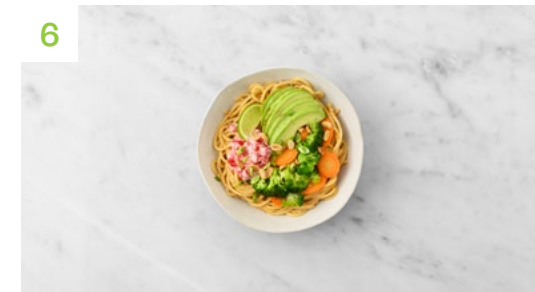
Für die Soße

Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Erdnussbutter**, **Miso Paste**, **Agavendicksaft**, restliches **Sesamöl** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen.

Soße in den Topf zur **Pasta** geben, vermengen bis die **Nudeln** glasiert sind und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Miso-Sesam Nudeln auf Teller verteilen und **Gemüse**, **Radieschen-Salat** und **Avocadostreifen** darauf anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Erdnüsse** toppen.

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>

