

Glasnudelsalat mit Edamame & Erdnusss dressing Pak Choi, Paprika und Karotte

unter 650 Kalorien | Vegan | 20 – 30 Minuten • 2523 kJ/603 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



veg. weiße Miso Paste



Karotte



rote Spitzpaprika



Baby Pak Choi



Edamame



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,
1 Sieb, 1 Gemüsereibe und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
veg. weiße Miso Paste 11)	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst VN	1	2	2
CO			
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Öl*	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. 400 g)
Brennwert	633 kJ/151 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	6,70 g	26,71 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,47 g	69,63 g
– davon Zucker	4,44 g	17,69 g
Eiweiß	4,79 g	19,07 g
Salz	1,383 g	5,512 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf 1.000 ml [1,500 ml | 2,000 ml] heißes **Wasser*** mit der **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen.

Karotte schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Spitzpaprika in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, dabei auch das Kerngehäuse entfernen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Karottenraspeln** geben.



Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Miso-Bühe** abmessen und beiseitestellen.

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!). Alles nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und in die große Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



Dip zubereiten

Limette in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zu einem glatten **Dip** verrühren.



Pak Choi braten

Pak Choi längs vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pak Choi** mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Abgemessene **Miso-Brühe** aus Schritt 2 hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.



Salat marinieren

2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** zu den **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert sind. Gegebenenfalls nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote (Achtung: scharf!) in feine Ringe schneiden.

Tipp: Wenn Du es nicht so scharf magst, kannst Du den Chili vorher halbieren und entkernen.



Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen, **Pak Choi** darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

