

Glasnudelsalat mit Edamame & Erdnussdressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 604 kcal • Tag 3 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, Messbecher und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
veg. weiße Miso Paste 11) 15)	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Baby Pak Choi IT ES FR	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 CO MX BR VN PE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote 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	627 kJ/150 kcal	2529 kJ/604 kcal
Fett	6,62 g	26,72 g
- davon ges. Fettsäuren	0,90 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,32 g	69,90 g
- davon Zucker	4,44 g	17,90 g
Eiweiß	4,74 g	19,14 g
Salz	1,366 g	5,513 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)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **IT:** Italien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



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** aufkochen lassen.

Karotte in eine große Schüssel raspeln.

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

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

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



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.

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.



Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Miso-Brühe** 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.



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.



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.



Anrichten

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

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

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

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>

