

Thai-Glasnudelsalat mit Limetten-Chili-Dressing getopft mit Karottenstreifen und Erdnüssen

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 634 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Sesamöl



Paprika multicolor



Champignons



Karotte



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



rote Chilischote



Agavendicksaft



Limette, ungewacht



Sojasoße



Koriander



Minze



geröstete Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml**	40 ml
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
Champignons	200 g	300 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl rote Chilischote MA ES	30 g	45 g**	60 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g

**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. 460 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	6,49 g	30,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	4,16 g
Kohlenhydrate	16,23 g	75,45 g
– davon Zucker	6,28 g	29,19 g
Eiweiß	3,14 g	14,58 g
Salz	0,843 g	3,919 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 DK: Dänemark CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

900 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und **9 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen **Limetten** halbieren.

Blätter von **Koriander** und **Minze** abzupfen.

Tipp: Wenn Du keinen Koriander magst, verwende nur die Minze.

Chili längs halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm Stücke schneiden und den Rest in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Gemüse anbraten

Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackten Ingwer** und **Knoblauch**, **Champignonscheiben** und **Paprikastreifen** zugeben und 5 – 7 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

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.

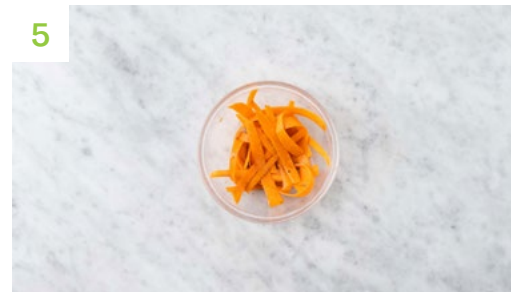


2 Für die Glasnudeln

Glasnudeln in eine große Schüssel geben und mit dem heißen **Wasser** aus dem Mixtopf übergießen, sodass sie vollständig bedeckt sind und 2 Min. ziehen lassen.

Dann durch den Gareinsatz abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen, zurück in die Schüssel geben und gründlich mit der Hälfte **Sesamöl** vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



5 Karotten marinieren

Karotte schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.

Karottenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit dem restlichen **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

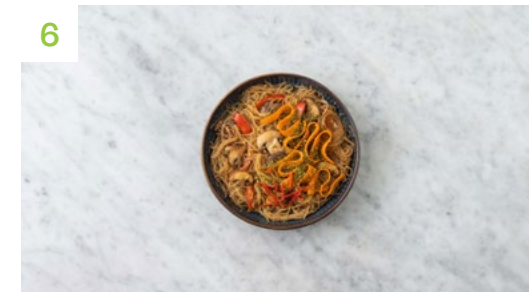
Gebratenes **Gemüse** zu den **Glasnudeln** in die Schüssel geben, alles gut mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Dressing

Kräuter und **Erdnüsse** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte für die Deko herausnehmen und beiseitestellen.

Chilistücke (Achtung: scharf!) in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limette**, **Agavendicksaft** und **Sojasoße** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, zu den **Glasnudeln** in die Schüssel geben und gut untermischen.



6 Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichem **Limettensaft** abschmecken. **Karottenstreifen** darauf anrichten, mit der restlichen **Kräuter-Erdnuss-Mischung** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen 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>

