

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Sauce mit Broccoli Peperoni und Pilzen, dazu süß-scharfes Sesam-Topping

Vegan | Viel Gemüse | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 858 kcal • Tag 3 kochen

17



Glasnudeln



Erdnussbutter



vegane weiße Miso Paste



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Broccoli



rote Spitzpeperoni



braune Champignons



milde Chiliflocken



Limette



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
vegane weisse Miso Paste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 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. 610 g)
Brennwert	587 kJ/ 140 kcal	3591 kJ/ 858 kcal
Fett	6.65 g	40.64 g
– davon ges. Fettsäuren	0.93 g	5.69 g
Kohlenhydrate	13.74 g	83.99 g
– davon Zucker	5.71 g	34.92 g
Eiweiss	4.84 g	29.61 g
Salz	0.385 g	2.355 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!)



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Peperoni längs halbieren, entkernen und **Peperoni** in ca. 1 cm Streifen schneiden.



Gemüse schneiden

Limette vierteln.

Champignons vierteln oder halbieren.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben und mit dem kochenden **Wasser*** übergiessen.

Glasnudeln darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Danach in ein Sieb abgiessen, kurz mit kaltem **Wasser*** abspülen und abtropfen lassen.



Sauce zubereiten

Erdnussbutter, **Miso-Paste**, **Soft** von

2 [4] **Limettenspalten**, 150 ml [300 ml] **Wasser***, 2 TL [4 TL] **Zucker*** und

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** in einem kleinen Topf miteinander vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Die **Sauce** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt, dann warm halten.



Für das Topping

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Sesam, **Erdnüsse** und **Chiliflocken** nach Belieben dazugeben.

0.5 TL [1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.



Gemüse braten

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 5 – 6 Min. farblos anbraten.

Dann mit 100 ml [200 ml] heissem **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min weitergaren.

Spitzpeperoni und **Champignons** hinzufügen und weitere 4 – 6 Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Bratpfanne von der Herdplatte nehmen, **Sauce** und **Glasnudeln** zu dem **Gemüse** geben und vermengen.

Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren.

Restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

En Guete!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Glass noodles in miso peanut sauce with broccoli peppers and mushrooms, served with sweet and spicy sesame topping

Vegan Lots of vegetables Under 650 calories 35–45 minutes • 858 kcal • Cook on day 3

17



Glass noodles



Peanut butter



Vegan white miso paste



Spring onions



Sesame seeds



Roasted peanuts



Broccoli



Red pointed peppers



Brown mushrooms



Mild chilli flakes



Lime



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, sugar*, salt*, pepper*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Roasted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 610 g)
Calories	587 kJ/ 140 kcal	3591 kJ/ 858 kcal
Fat	6.65 g	40.64 g
– of which saturated fats	0.93 g	5.69 g
Carbohydrate	13.74 g	83.99 g
– of which sugar	5.71 g	34.92 g
Protein	4.84 g	29.61 g
Salt	0.385 g	2.355 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **3)** Sesame seeds **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Halve the pepper lengthways, remove the core and cut into 1 cm strips.



2 Chop the vegetables

Cut the lime into quarters.

Quarter or halve the mushrooms.

Break or cut the broccoli into bite-sized florets.

Put the glass noodles in a large bowl and pour the boiling water* over them.

Soak the glass noodles for 5–6 min. until soft.

Then pour them into a sieve, rinse briefly with cold water and let them drip dry.



3 Make the sauce

Mix the peanut butter, miso paste, the juice of 2 [4] lime wedges, 150 ml [300 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* in a small pot. Season with pepper*.

Simmer the sauce for 2–3 min. until it thickens, then keep it warm.



4 For the topping

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add sesame seeds, peanuts and chilli flakes according to taste.

Add 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar*, salt* and pepper*, and stir-fry for 2–3 min.

Then remove from the frying pan and set aside in a small bowl.



5 Fry the vegetables

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Gently sauté the broccoli and the white spring onions for 5–6 min.

Then deglaze with 100 ml [200 ml] hot water* and cook for another 2–3 min.

Add the peppers and mushrooms and cook for another 4–6 min. until the vegetables are soft.



6 Serve

Remove the pan from the stove, add the sauce and glass noodles to the vegetables, and mix.

Apportion the glass noodles and vegetables onto plates.

Garnish with the green spring onions and crunchy sesame seeds.

Serve with the rest of the lime wedges.

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Bon appetit!

Vermicelles à la sauce miso-cacahuètes avec du brocoli des poivrons et champignons, et un topping de sésame doux et piquant

Végétalien | Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 858 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Vermicelles de riz



Beurre de cacahuètes



Pâte de miso blanche végétalienne



Oignons de printemps



Graines de sésame



Cacahuètes grillées



Brocoli



Poivrons longs rouges



Champignons bruns



Flocons de piment doux



Citron vert



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sucre*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier,
1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pâte miso blanche végétalienne 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	587 kJ/ 140 kcal	3591 kJ/ 858 kcal
Lipides	6,65 g	40,64 g
- dont acides gras saturés	0,93 g	5,69 g
Glucides	13,74 g	83,99 g
- dont sucre	5,71 g	34,92 g
Protéines	4,84 g	29,61 g
Sel	0,385 g	2,355 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) cacahuètes 3) graines de sésame 11) soja 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et couper en lamelles de 1 cm.



Couper les légumes

Couper le citron vert en quatre.

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Casser ou couper le brocoli en bouquets de taille moyenne.

Mettre les vermicelles dans un saladier et recouvrir d'eau* bouillante.

Faire tremper les vermicelles 5 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Puis égoutter dans une passoire, rincer brièvement à l'eau froide* et laisser s'égoutter.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger le beurre de cacahuètes, la pâte miso, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 150 ml [300 ml] d'eau*, 2 cc [4 cc] de sucre* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*. Poivrer*.

Laisser mijoter la sauce 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elle épaississe, puis la maintenir au chaud.



Pour la garniture

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Ajouter le sésame, les cacahuètes et les flocons de piment à votre convenance.

Ajouter 0,5 cc [1 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* et faire revenir 2 à 3 min en remuant.

Sortir le tout de la poêle et réserver dans un bol.



Faire revenir les légumes

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter le brocoli et la partie blanche de l'oignon de printemps et faire revenir le tout pendant 5 à 6 min sans coloration. Déglacer ensuite avec 100 ml [200 ml] d'eau* chaude et poursuivre la cuisson 2 à 3 min.

Ajouter le poivron long et les champignons, puis faire revenir 4 à 6 min supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Dresser

Retirer la poêle du feu, ajouter la sauce et les vermicelles aux légumes et mélanger.

Servir la poêlée de vermicelles et de légumes dans les assiettes.

Garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps et le sésame croquant.

Servir avec les quartiers de citron vert restants.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Bon appétit !