

Glasnudelsalat mit Buschbohnen und Pak Choi dazu Peperoni und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 597 kcal • Tag 5 kochen

25



Glasnudeln



Baby Pak Choi



rote Spitzpeperoni



Rüebli



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Erdnussbutter



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



vegane weisse Misopaste



Buschbohnen



Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 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. 450 g)
Brennwert	558 kJ/ 133 kcal	2497 kJ/ 597 kcal
Fett	5.6 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	3.4 g
Kohlenhydrate	16 g	71.5 g
- davon Zucker	4 g	17.9 g
Eiweiss	3.8 g	17.2 g
Salz	1.18 g	5.28 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!)



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** mit der **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Rüebli schälen und grob in eine grosse Schüssel raffeln.

Spitzpeperoni in 0.5 cm dicke Ringe schneiden, dabei auch das Kerngehäuse entfernen.

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

Spitzpeperoni und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Rüebli**raseln geben.



4 Salat marinieren

2 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. Ggf. nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

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

Peperoncini

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



2 Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [100 ml] **Miso-Bühne** abmessen und beiseitestellen.

Glasnudeln in den Topf mit der **Miso-Bouillon** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Währenddessen in einen kleinen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Buschbohnen in das kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Am Ende der Garzeit **Bohnen** abgessen und kurz mit kaltem **Wasser** abspülen.

Nach der Garzeit alles durch ein Sieb abgessen und in die grosse Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



5 Pak Choi braten

Pak Choi längs vierteln.

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

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



3 Dip zubereiten

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

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



6 Anrichten

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

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

Restliche **Limettenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Glass noodle salad with French beans and pak choi served with peppers and peanut dressing

Under 650 calories | Vegan | Eco-friendly | 20–30 minutes • 597 kcal • Cook on day 5

25



Glass noodles



Baby pak choi



Red pointed peppers



Carrots



Red peperoncini



Spring onion



Unwaxed lime



Peanut butter



Sweet chilli sauce



Soy sauce



Salted peanuts



Vegan white miso paste



French beans



Let's get started

Wash the vegetables. Heat plenty of water in the kettle.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	50 g	2 x	50 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 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. 450 g)
Calories	558 kJ/133 kcal	2497 kJ/597 kcal
Fat	5.6 g	25 g
– of which saturated fats	0.8 g	3.4 g
Carbohydrate	16 g	71.5 g
– of which sugar	4 g	17.9 g
Protein	3.8 g	17.2 g
Salt	1.18 g	5.28 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 **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **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.

In a large pot, stir the miso paste into mix 1000 ml [2000 ml] hot water* and bring to the boil.

Trim the ends off the French beans.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Cut the pointed pepper into 0.5 cm rings and remove the core.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Add the peppers and white spring onions to the grated carrots.



2 Cook the noodles

Remove the pot from the stove. Using a measuring jug, measure out 50 ml [100 ml] miso stock and set it aside.

Add the glass noodles to the pot with the miso stock and gently press them down so that they are completely covered with water. Leave them for about 5 min. (do not boil!).

Meanwhile, pour plenty of hot water* into a small pot, add salt* and bring to the boil. Put the French beans in the boiling water and cook for about 8 min. until al dente. Once cooked, drain the beans and rinse briefly with cold water*.

When ready, drain everything in a sieve and add to the large bowl with the vegetables.



3 Make the dip

Cut the lime into 4 [8] wedges.

In a small bowl, mix the soy sauce, peanut butter, sweet chilli sauce, juice of 2 [4] lime wedges, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dip.

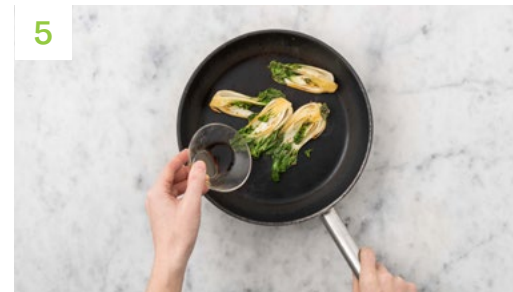


4 Marinate the salad

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip to the glass noodles in the bowl with the vegetables. Mix everything together well so that the noodles and vegetables are marinated in the dressing. Season again with salt* and pepper* if required.

Cut the peperoncini (caution: spicy!) into thin rings.

Tip: If you don't like your food so spicy, you can cut the peperoncini in half and remove the seeds beforehand.



5 Fry the pak choi

Cut the pak choi lengthways into quarters.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, place the pak choi slices cut side down into the frying pan and sauté for 2–3 min. until lightly browned.

Add the measured miso stock from step 2, turn the pak choi over and sauté for another 2–3 min. until all the liquid has boiled off.



6 Serve

Apportion the glass noodle salad onto plates, arranging the pak choi on top.

Top with peanuts, the green spring onions and remaining dip.

Serve with the remaining lime wedges and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Salade de vermicelles, haricots verts, pak choï, poivron et vinaigrette à la cacahuète

Moins de 650 calories | Végétalien | 20 – 30 minutes • 597 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Vermicelles



Pak choï



Poivron long rouge



Carottes



Piment rouge



Oignon de printemps



Citron vert, non ciré



Beurre de cacahuètes



Sauce au piment doux



Sauce soja



Cacahuètes salées



Pâte de miso
blanche végétalienne



Haricots verts

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pâte de miso blanche végétalienne 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 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. 450 g)
Valeur calorique	558 kJ/ 133 kcal	2497 kJ/ 597 kcal
Lipides	5,6 g	25 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	3,4 g
Glucides	16 g	71,5 g
- dont sucre	4 g	17,9 g
Protéines	3,8 g	17,2 g
Sel	1,18 g	5,28 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 **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **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 la bouilloire. Remplir une grande casserole de 1000 ml [2000 ml] d'eau* chaude, y ajouter la pâte de miso, mélanger et porter à ébullition.

Équeuter les haricots verts.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier. Coupez le poivron long en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, tout en retirant également les graines.

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

Ajouter aux carottes râpées le poivron long et la partie blanche des oignons de printemps.



Faire mariner la salade

Incorporer 2 cs [4 cs] de dip dans les vermicelles aux légumes dans le saladier. Bien mélanger le tout afin de mariner les vermicelles et les légumes dans la vinaigrette. Éventuellement, rajouter du sel* et du poivre*. Couper le piment (attention : piquant !) en fines rondelles.

Astuce : si vous n'aimez pas manger trop épicé, vous pouvez au préalable couper le poivron en deux et retirer les graines.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



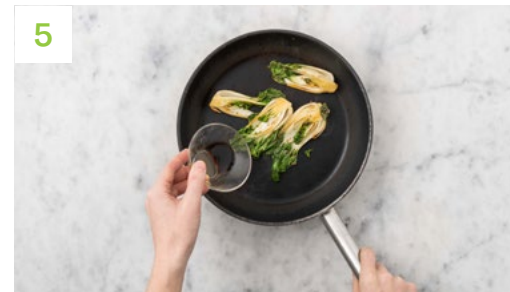
Faire cuire les vermicelles

Retirer la casserole du feu. Avec un verre doseur, mesurer 50 ml [100 ml] de bouillon au miso et réserver.

Plonger les vermicelles dans la casserole contenant le restant de bouillon au miso, afin de les recouvrir entièrement. Laisser reposer env. 5 min (ne pas faire bouillir !).

Pendant ce temps, bien remplir une petite casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Verser les haricots verts dans l'eau bouillante et laisser cuire env. 8 min pour qu'ils restent croquants. À la fin du temps de cuisson, égoutter les haricots et les rincer brièvement à l'eau froide.

À la fin de la cuisson, égoutter le tout dans une passoire et verser dans le saladier contenant les légumes.



Cuire le pak choï

Couper le pak choï en quatre dans la longueur. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, ajouter le pak choï dans la poêle, le côté coupé en bas, et faire revenir 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Ajouter le bouillon au miso prélevé à l'étape 2, retourner le pak choï et faire revenir encore 2 à 3 min jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.



Préparer la sauce

Couper le citron vert en 4 [8] quartiers.

Dans un bol, mélanger la sauce soja, le beurre de cacahuètes, la sauce au piment doux, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau* pour obtenir un dip lisse.



Dresser

Répartir la salade de vermicelles sur des assiettes, dresser dessus le pak choï.

Saupoudrer de cacahuètes, de la partie verte des oignons de printemps et du reste de dip.

Servir avec le reste des quartiers de citron vert et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

