

Glasnudelsalat mit Crevetten und Kräutern

20 – 30 Minuten • 499 kcal • Tag 2 kochen

301



Crevetten ohne Schale



Glasnudeln



Gurke



Rüebli



Radiesli



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Koriander



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse, gesalzen

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 Personen

| | | 2P |
|---------------------------------|-----|---------|
| Crevetten ohne Schale 5) | 1 x | 150 g |
| Glasnudeln | 1 x | 100 g |
| Gurke | 1 x | 300 g |
| Rüebli | 1 x | 100 g |
| Radiesli | 1 x | 100 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x | 15-35 g |
| rote Peperoncini | 1 x | 15 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g |
| Koriander | 1 x | 10 g |
| Limette, gewachst | 1 x | 75 g |
| Sweet Chili Sauce 14) | 2 x | 50 g |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 1 x | 20 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. 500 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 414 kJ/ 99 kcal | 2086 kJ/ 499 kcal |
| Fett | 2.5 g | 12.5 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.4 g | 1.9 g |
| Kohlenhydrate | 15.3 g | 77.3 g |
| - davon Zucker | 6.1 g | 30.8 g |
| Eiweiss | 3.4 g | 17.2 g |
| Salz | 0.38 g | 1.91 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 5) Krebstiere 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



1 Glasnudeln einweichen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 7 Min. einweichen.

Glasnudeln nach der Garzeit in ein Sieb giessen, mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



2 Dressing zubereiten

Limette heiss waschen und Schale fein abreiben.

Limette halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Sweet-Chili-Sauce** mit **geriebener Limettenschale** und **Saft** der halben **Limette** verrühren.



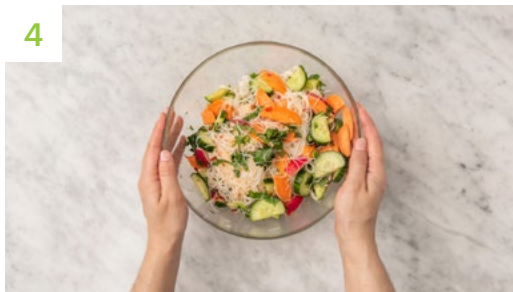
3 Gemüse schneiden

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

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Radiesli je nach Grösse vierteln oder achteln.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



4 Salat zubereiten

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Rüebli**scheiben, **Radiesli** und **Gurke** zum **Dressing** geben, umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Glasnudeln hinzugeben und gut vermischen.

Tipp: Schneide mit einer Schere zweimal durch die gesamten Nudeln. Dadurch werden sie kürzer und sind etwas einfacher zu essen.



5 Crevetten braten

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoncini (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl*** erhitzen.

Gehackten Knoblauch und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten.

Crevetten hinzugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



6 Anrichten

Blätter vom **Koriander** abzupfen.

Salat mit **Koriander**, **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen, **Crevetten** darauf verteilen und den **Salat** mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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.

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 prawns and herbs

20–30 minutes • 499 kcal • Cook on day 2

301



Peeled prawns



Glass noodles



Cucumber



Carrots



Radishes



Spring onion



Red peperoncini



Garlic clove



Coriander



Waxed lime



Sweet chilli Sauce



Salted peanuts



Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 persons

| | | 2P |
|-------------------------------|-----|---------|
| Peeled prawns 5) | 1 x | 150 g |
| Glass noodles | 1 x | 100 g |
| Cucumber | 1 x | 300 g |
| Carrots | 1 x | 100 g |
| Radishes | 1 x | 100 g |
| Spring onion | 1 x | 15–35 g |
| Red peperoncini | 1 x | 15 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g |
| Coriander | 1 x | 10 g |
| Waxed lime | 1 x | 75 g |
| Sweet chilli sauce 14) | 2 x | 50 g |
| Salted peanuts 1) | 1 x | 20 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. 500 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories | 414 kJ/99 kcal | 2086 kJ/499 kcal |
| Fat | 2.5 g | 12.5 g |
| – of which saturated fats | 0.4 g | 1.9 g |
| Carbohydrate | 15.3 g | 77.3 g |
| – of which sugar | 6.1 g | 30.8 g |
| Protein | 3.4 g | 17.2 g |
| Salt | 0.38 g | 1.91 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 **5)** Shellfish **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



1 Soak the glass noodles

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Remove the pot from the stove and soak the glass noodles in the water for 5–7 min.

Once cooked, drain the glass noodles in a sieve, rinse with cold water and drip dry.



2 Make the dressing

Wash the lime in hot water and finely grate the zest.

Cut the lime in half and cut one half into wedges.

In a large bowl, mix the sweet chilli sauce with the lime zest and the juice of half of the lime.



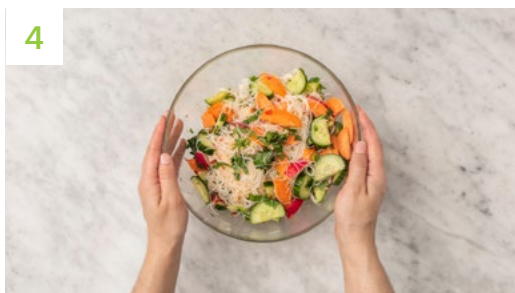
3 Chop the vegetables

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

Peel the carrots, halve them lengthways and cut diagonally into thin slices.

Cut the radishes into quarters or eighths depending on their size.

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.



4 Make the salad

Add the white spring onion, carrot slices, radishes, cucumber and mint to the dressing, stir and season with salt* and pepper*.

Add the glass noodles and mix well.

Tip: Use scissors to cut through all of the noodles twice. This will make them shorter and easier to eat.



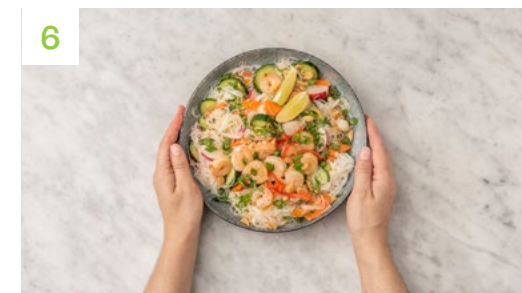
5 Fry the prawns

Peel and finely chop the garlic.

Halve the peperoncini (warning: spicy!), remove the core and slice both halves.

Heat 1 tbsp. oil* in a large frying pan. Fry the chopped garlic and peperoncini strips to taste on medium heat for about 2 min.

Add the prawns and stir fry for 2–3 min. until they are cooked through.



6 Serve

Pluck the leaves from the coriander.

Sprinkle the peanuts and green spring onions over the salad, arrange the prawns on top and enjoy with the lime wedges.

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 aux crevettes et aux herbes

20 - 30 minutes • 499 kcal • Cuisiner au 2e jour

301



Crevettes décortiquées



Vermicelles



Concombre



Carottes



Radis



Oignons de printemps



Piment rouge



Gousse d'ail



Coriandre



Citron vert, ciré



Sauce au piment doux



Cacahuètes salées



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 personnes

| | 2 portions | |
|----------------------------------|------------|---------|
| Crevettes décortiquées 5) | 1 x | 150 g |
| Vermicelles | 1 x | 100 g |
| Concombre | 1 x | 300 g |
| Carottes | 1 x | 100 g |
| Radis | 1 x | 100 g |
| Oignon de printemps | 1 x | 15-35 g |
| Piment rouge | 1 x | 15 g |
| Gousse d'ail | 1 x | 4 g |
| Coriandre | 1 x | 10 g |
| Citron vert ciré | 1 x | 75 g |
| Sauce au piment doux 14) | 2 x | 50 g |
| Cacahuètes salées 1) | 1 x | 20 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. 500 g) |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 414 kJ/ 99 kcal | 2086 kJ/ 499 kcal |
| Lipides | 2,5 g | 12,5 g |
| - dont acides gras saturés | 0,4 g | 1,9 g |
| Glucides | 15,3 g | 77,3 g |
| - dont sucre | 6,1 g | 30,8 g |
| Protéines | 3,4 g | 17,2 g |
| Sel | 0,38 g | 1,91 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 5) crustacés 14) dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Faire ramollir les vermicelles

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Retirer la casserole du feu et y faire ramollir les vermicelles pendant 5 à 7 min.

Après la cuisson, égoutter les vermicelles dans une passoire, rincer brièvement à l'eau froide et laisser s'égoutter.



2 Préparer la sauce

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper le zeste.

Couper le citron vert en deux et couper une des moitiés en tranches.

Dans un saladier, mélanger la sauce au piment doux avec le zeste de citron vert râpé et le jus d'un demi-citron vert.



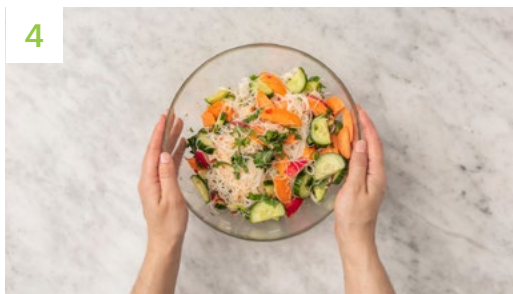
3 Couper les légumes

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

Peler les carottes, les couper en deux dans la longueur, puis les couper en diagonale en fines tranches.

Couper les radis en quatre ou en huit selon la taille.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.



4 Préparer la salade

Ajouter la partie blanche des oignons de printemps, les tranches de carottes, les radis et le concombre à la vinaigrette, mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les vermicelles et bien mélanger.

Astuce : Utilisez des ciseaux pour couper deux fois les vermicelles. Ils sont ainsi plus courts et un peu plus faciles à manger.



5 Faire frire les crevettes

Peler et hacher finement l'ail.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux, l'épépiner et le couper en lamelles.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs d'huile*. Y faire revenir env. 2 min l'ail haché et les lamelles de piment (selon les goûts) à feu moyen.

Y ajouter les crevettes et les faire cuire pendant 2 à 3 min à feu vif jusqu'à ce que la chair à l'intérieur ne soit plus translucide.



6 Dresser

Effeuilier la coriandre.

Saupoudrer la salade de coriandre, de cacahuètes et de rondelles vertes d'oignon de printemps, répartir les crevettes sur le dessus et déguster la salade avec des morceaux de citron vert.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

