

Glasnudelsalat mit Buschbohnen und Pak Choi dazu Peperoni und Erdnussdressing

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

22



Glasnudeln



Buschbohnen



Baby Pak Choi



rote Spitzpeperoni



Rüebli



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 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, vegan	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

**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** aufkochen.

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**raspeln 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-Bühe** 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!

