

# Glasnudelsalat mit Pak Choi dazu Peperoni und Erdnussdressing

unter 650 Kalorien | Vegan | 20 – 30 Minuten • 569 kcal • Tag 5 kochen



Glasnudeln



Baby Pak Choi



rote Spitzpeperoni



Rüebli



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



vegane weiße Misopaste

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



- 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
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
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
vegane weisse Misopaste <b>11) 15)</b>	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. 360 g)
Brennwert	652 kJ/ 156 kcal	2381 kJ/ 569 kcal
Fett	6.8 g	24.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	3.3 g
Kohlenhydrate	18.4 g	67.2 g
– davon Zucker	4.3 g	15.8 g
Eiweiss	4.3 g	15.6 g
Salz	1.44 g	5.27 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!)



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem grossen Topf 1000 ml heisses **Wasser\*** mit der **Misopaste** aufkochen.

**Rüebli** in eine grosse Schüssel raspeln.

**Spitzpeperoni** in 0.5 cm dicke Ringe schneiden.

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

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



## Salat marinieren

2 EL [4 EL] vom **Dip** zu den **Glasnudeln** mit dem **Gemüse** in die Schüssel geben und vermengen. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Glasnudeln gar ziehen

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

**Glasnudeln** in den Topf geben und 5 Min. ziehen lassen.

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



## Pak Choi braten

**Pak Choi** längs vierteln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pak Choi** darin mit den Schnittseiten nach unten 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.



## Dip zubereiten

**Limette** vierteln.

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



## Anrichten

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

Mit **Erdnüssen**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Dip** toppen.

Restliche **Limettenviertel** dazu reichen 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!

