

# 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 <b>5)</b>	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 <b>14)</b>	2 x	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	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.

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



## 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.



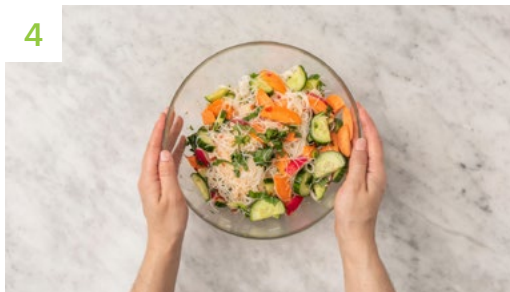
## 3 Gemüse schneiden

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**, **Rueblischeiben**, **Radiesli** und **Gurke** zum **Dressing** geben, umrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Glasnudeln** hinzugeben und gut vermischen.



## 5 Crevetten braten

**Knoblauch** 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. 1 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!

