

Glasnudelsalat mit Crevetten und Kräutern

20 – 30 Minuten • 503 kcal • Tag 2 kochen

301



Crevetten ohne Schale



Glasnudeln



Gurke



Rüebli



Radiesli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



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	150 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-35 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
milder Chili-Mix	1 x	2 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. 520 g)
Brennwert	402 kJ/ 96 kcal	2104 kJ/ 503 kcal
Fett	2.4 g	12.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	1.9 g
Kohlenhydrate	14.9 g	77.7 g
- davon Zucker	6 g	31.2 g
Eiweiss	3.3 g	17.5 g
Salz	0.37 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**, **Rüebli**scheiben, **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!

