

# Glasnudelsalat mit Edamame, Pak Choi und Erdnussdressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 604 kcal • Tag 5 kochen



-  Glasnudeln
-  veg. weiße Miso Paste
-  Karotte
-  rote Spitzpaprika
-  Baby Pak Choi
-  Edamame
-  Erdnussbutter
-  Sojasoße
-  Sweet-Chili-Soße
-  Limette, ungewachst
-  Frühlingszwiebel
-  Erdnüsse
-  rote Chilischote

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,  
1 Sieb, 1 Gemüseribe, 1 Messbecher und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
veg. weiße Miso Paste <b>11</b> <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b> <b>MA</b>	1	2	2
Baby Pak Choi <b>DE   IT   ES</b> <b>FR</b>	2	3	4
Edamame <b>11)</b>	50 g	100 g	100 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>CO  </b> <b>MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG  </b> <b>MA   IT</b>	1	2	2
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1

\*\*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. 400 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	2529 kJ/604 kcal
Fett	6,62 g	26,72 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,32 g	69,90 g
– davon Zucker	4,44 g	17,90 g
Eiweiß	4,74 g	19,14 g
Salz	1,366 g	5,513 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **DK:** Dänemark  
**NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien  
**FR:** Frankreich **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien  
**VN:** Vietnam **PE:** Peru **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser\*** mit der **Misopaste** aufkochen lassen.

**Karotte** in eine große Schüssel raspeln.

**Spitzpaprika** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, Kerngehäuse dabei entfernen.

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

**Spitzpaprika** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Karottenraspeln** geben.



## Pak Choi braten

**Pak Choi** längs vierteln. In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen, **Pak Choi** mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Abgemessene **Miso-Brühe** aus Schritt 2 hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Miso-Brühe** abmessen und beiseitestellen.

**Glasnudeln** und **Edamame** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Alles nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und in die große Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



## Salat marinieren

2 EL [**3 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. Gegebenenfalls nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Chilischote (Achtung: scharf!)** in feine Ringe schneiden.

**Tip:** Wenn Du es nicht so scharf magst, kannst Du den Chili vorher halbieren und entkernen.



## Dip zubereiten

**Limette** in 4 [**8 | 8**] Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** aus 2 [**3 | 4**]

**Limettenspalten** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Wasser\*** zu einem glatten **Dip** verrühren.



## Anrichten

**Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, **Pak Choi** darauf anrichten. Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Dip** toppen. Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

