

Thai-Glasnudelsalat mit Limetten-Chili-Dressing getoppt mit Karottenstreifen und Erdnüssen

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen



Glasnudeln



Sesamöl



Paprika multicolor



Champignons



Karotte



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



rote Chilischote



Agavendicksaft



Limette, ungewaschen



Sojasoße



Koriander



Minze



geröstete Erdnüsse



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Sieb, und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Sesamöl 3)	20 ml	30 ml**	40 ml
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
Champignons	200 g	300 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 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. 460 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	2652 kJ/634 kcal
Fett	6,49 g	30,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	4,16 g
Kohlenhydrate	16,23 g	75,45 g
– davon Zucker	6,28 g	29,19 g
Eiweiß	3,14 g	14,58 g
Salz	0,843 g	3,919 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 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande DK: Dänemark CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru ES: Spanien MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Champignons in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** fein hacken, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Karotte schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



Gemüse anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzt und gehackte **Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen, herausnehmen und bei Seite stellen.

In derselben Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Gehackte Ingwer und Knoblauch, Champignonscheiben und Paprikastreifen** darin 5 – 7 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

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.

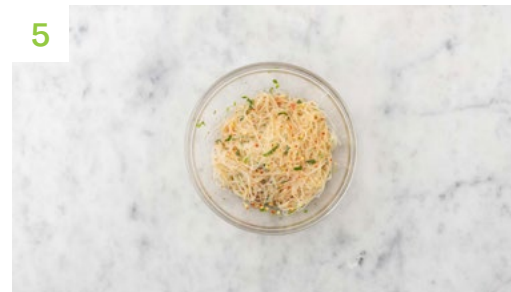


Für die Glasnudeln

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Glasnudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem **Wasser** bedecken und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und zurück in die Schüssel geben. Mit der Hälfte vom **Sesamöl** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



Für das Dressing

Limetten halbieren. In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limette** reinpressen, **Agavendicksaft, Sojasoße, und Chiliwürfel (Achtung: scharf!)** dazugeben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dressing und Hälfte der **Kräuter** zu den **Glasnudeln** geben und gut untermischen.

Karottenstreifen in eine 2. kleine Schüssel geben, mit dem restlichen **Sesamöl, Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Kräuter hacken

Blätter von **Koriander** und **Minze** abzupfen und fein hacken.

Tipps: Wenn Du keinen Koriander magst, verwende nur die Minze. Erdnüsse grob hacken.



Anrichten

Pfanninhalt gut mit den **Glasnudeln** mischen.

Glasnudelsalat auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichen **Limettensaft** abschmecken.

Karottenstreifen darauf anrichten und mit gehackten **Erdnüsse, restlichen Kräutern und Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppen 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>

