

# Glasnudelsalat mit Edamame & Erdnussdressing

## Pak Choi, Paprika und Karotte

unter 650 Kalorien • Vegan • 20 – 30 Minuten • 2523 kJ/603 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



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,  
1 Sieb, 1 Gemüsereibe 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>	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Baby Pak Choi <b>DE</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>VN   CO</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1

Öl\* Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	633 kJ/151 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	6,70 g	26,71 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	3,62 g
Kohlenhydrate	17,47 g	69,63 g
– davon Zucker	4,44 g	17,69 g
Eiweiß	4,79 g	19,07 g
Salz	1,383 g	5,512 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 NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten IT: Italien MA: Marokko VN: Vietnam

1



## 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** verrühren und aufkochen lassen.

**Karotte** schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

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

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

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

2



## Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen.

Mit einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Miso-Bühe** 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.

3



## Dip zubereiten

**Limette** in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zu einem glatten **Dip** verrühren.

4



## 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.

5



## 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.

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

6



## 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>



## 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.