

# Chinakohl-Glasnudelsalat mit cremigem Erdnuss-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Klimaheld Vegan 30 – 40 Minuten • 3456 kJ/826 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnussbutter



Glasnudeln



Limette, ungewachst



Chinakohl



Karotte



Koriander



Minze



geröstete Erdnüsse



Radieschen



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 Backblech,  
1 Messbecher, 1 Pürierstab, und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	2	2
Chinakohl <b>DE</b>	200 g**	300 g**	400 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Radieschen <b>DE</b>	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
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. 590 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	7,04 g	41,32 g
- davon ges. Fettsäuren	3,05 g	17,91 g
Kohlenhydrate	16,06 g	94,27 g
- davon Zucker	2,86 g	16,76 g
Eiweiß	2,98 g	17,52 g
Salz	0,490 g	2,875 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 **10)** Sellerie **11)** Soja **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 **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



### 1 Süßkartoffel backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** kräftig salzen\* (Das **Wasser** sollte ungefähr so salzig wie Meerwasser sein) und aufkochen lassen.

Gewaschene **Süßkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 2 Für die Glasnudeln

Topf vom Herd nehmen und **Glasnudeln** darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Währenddessen **Karotte** längs halbieren und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Chinakohl** längs vierteln, Strunk entfernen und quer in feine, ca. bleistiftdicke Streifen schneiden.

Enden der **Radieschen** entfernen und diese in feine Scheiben schneiden.

**Radieschenscheiben** und **Chinakohlstreifen** zu der **Karotte** in die Schüssel geben.



### 3 Glasnudeln marinieren

**Glasnudeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Das **Gemüsebrühpulver** und Hälfte der **Kokosmilch** zu den **Glasnudeln** geben und gut verrühren. **Glasnudeln** beiseite stellen.



### 4 Für die Soße

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäß **Erdnussbutter**, **Sojasoße** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** zu einer glatten **Paste** verrühren.

Anschließend so viel von der restlichen **Kokosmilch** hinzugeben, dass ein cremiger **Dip** entsteht (ungefähr die Konsistenz wie **Joghurt**) und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Koriander** und **Minzblätter** zusammen fein hacken.



### 5 Dip verrühren

Gehackte **Kräuter**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] von der **Soße** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zu dem **Salat** in die große Schüssel geben und gut vermengen. **Salat** mit Salz abschmecken.

**Glasnudeln** nach Belieben mit einer Schere zwei bis dreimal durchschneiden, dann sind diese leichter zu essen und unter den **Salat** heben.



### 6 Anrichten

**Glasnudelsalat** auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Süßkartoffelwürfel** und **Erdnüssen** toppen und nach Belieben **Soße** darüber träufeln.

### Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

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

