

Miso-Gemüse-Puffer mit Glasnudelsalat

dazu Erdnuss-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 2862 kJ/684 kcal • Tag 5 kochen

25



Glasnudeln



vegane weiße Misopaste



rote Spitzpaprika



Erdnussbutter



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Erdnüsse



Karotte



Zucchini



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
vegane weiße Misopaste 1) 10)	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Erdnussbutter 7)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	50 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 11)	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Erdnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Zucchini ES NL	1	2	3
Weizenmehl 1)	50 g	100 g	100 g
Wasser*, 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. 440 g)
Brennwert	645 kJ/154 kcal	2862 kJ/684 kcal
Fett	5,65 g	25,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	3,44 g
Kohlenhydrate	21,09 g	93,55 g
– davon Zucker	5,30 g	23,49 g
Eiweiß	4,41 g	19,56 g
Salz	1,274 g	5,650 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 7) Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse 11) Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande IL: Israel ES: Spanien EG: Ägypten IT: Italien CO: Kolumbien MX: Mexiko VN: Vietnam BR: Brasilien



1



Kleine Vorbereitung

Enden der **Zucchini** abschneiden.

Karotte schälen.

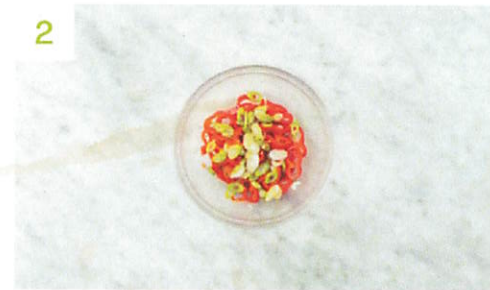
Karotte und **Zucchini** grob in eine große Schüssel raspeln.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Miso-Paste** hinzufügen und mit **Salz*** würzen.

Geraspelt **Gemüse** 1 Min. kräftig mit den Händen durchkneten, sodass ausreichend Wasser aus dem Gemüse austritt.

Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

2



Für den Glasnudelsalat

In einem großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** mit der restlichen **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen und kräftig **salzen***.

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpaprika und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine zweite große Schüssel geben.

3



Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. **Glasnudeln** in den Topf mit der **Miso-Brühe** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit der **Brühe** bedeckt ist.

Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Alles nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Nudeln kurz kalt abspülen und in die große Schüssel zu dem **Gemüse** geben.

Tipps: Schneide die Glasnudeln nach dem Garen mit einer Schere dreimal durch, dann sind sie leichter zu essen.

4



Dip zubereiten

Limette in 4 [8 | 8] Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser*** mit dem Mixstab zu einem glatten **Dip** mixen.

2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** und die restliche **Sweet-Chili-Soße** 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.

5



Puffer vollenden

Mehl zu dem geraspelt **Gemüse** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben und gründlich vermengen. Der **Teig** sollte eine breiige Konsistenz haben, eventuell musst Du noch ein paar Esslöffel **Wasser** hinzufügen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zucchini-Teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, plattdrücken und **Puffer** je Seite ca. 2 – 3 Min. goldbraun backen.

Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

6



Anrichten

Glasnudelsalat auf Tellern verteilen.

Zucchini-puffer dazu anrichten. **Glasnudelsalat** nach Belieben mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** garnieren. **Dip** und nach Belieben 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>

