

# Glasnudelsalat mit Buschbohnen und Erdnussdressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Viel Gemüse 20 – 30 Minuten • 599 kcal • Tag 5 kochen

22



Glasnudeln



Baby Pak Choi



veg. weisse Miso Paste



Buschbohnen



Rüebli



rote Spitzpeperoni



Erdnussbutter



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Limette



rote Peperoncini



Erdnüsse



Frühlingszwiebeln



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb 1 und Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
veg. weisse Miso Paste <b>(11) 15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnussbutter <b>(1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce <b>(11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce <b>(14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Erdnüsse <b>(1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Frühlingszwiebeln	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 450 g)
Brennwert	553 kJ/ 132 kcal	2507 kJ/ 599 kcal
Fett	5.60 g	25.39 g
– davon ges. Fettsäuren	0.76 g	3.43 g
Kohlenhydrate	15.69 g	71.15 g
– davon Zucker	3.98 g	18.07 g
Eiweiss	3.87 g	17.54 g
Salz	1.258 g	5.707 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!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einem grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser\*** mit der **Misopaste** verrühren und aufkochen lassen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

**Rüebli** schälen und grob in eine grosse Schüssel raffeln.

**Spitzpeperoni** in 0.5 cm dicke Ringe schneiden, dabei auch das Kerngehäuse entfernen.

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

**Spitzpeperoni** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** zu den **Rüebli raseln** geben.



## Salat marinieren

2 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.

Ggf. nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

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

## Peperoncinischote

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



## Nudeln gar ziehen

Topf vom Herd nehmen. Mit einem Messbecher 50 ml [100 ml] **Miso-Bühe** abmessen und beiseitestellen. **Glasnudeln** in den Topf mit der **Miso-Bouillon** geben und leicht untertauchen, sodass alles vollständig mit **Wasser\*** bedeckt ist. Für ca. 5 Min. ziehen lassen (nicht kochen!).

Währenddessen in einen kleinen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Buschbohnen** in das kochende **Wasser\*** geben und ca. 8 Min. bissfest garen. Am Ende der Garzeit **Bohnen** abgiessen und kurz mit kaltem **Wasser\*** abspülen.

Nach der Garzeit alles durch ein Sieb abgiessen und in die grosse Schüssel zu dem **Gemüse** geben.



## Pak Choi braten

**Pak Choi** längs vierteln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pak Choi** mit den Schnittseiten nach unten in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

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



## Dip zubereiten

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

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Soft** aus 2 [4] **Limettenspalten** und 2 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Glass noodle salad with French beans and peanut dressing

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly Under 650 calories Lots of vegetables 20-30 minutes • 599 kcal • Cook on day 5



Glass noodles



Baby pak choi



Vegan white miso paste



French beans



Carrots



Red pointed pepper



Peanut butter



Soy sauce



Sweet chili sauce



Lime



Red peperoncini



Peanuts



Spring onion

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Vegan white miso paste <b>11) 15)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Peanut butter <b>1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Peanuts <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 450 g)
Calories	553 kJ/ 132 kcal	2507 kJ/ 599 kcal
Fat	5.60 g	25.39 g
- of which saturated fats	0.76 g	3.43 g
Carbohydrate	15.69 g	71.15 g
- of which sugar	3.98 g	18.07 g
Protein	3.87 g	17.54 g
Salt	1.258 g	5.707 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 1)** Peanuts **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites

**15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Heat plenty of water\* in the kettle.

In a large pot, mix 1000 ml [2000 ml] hot water\* with the miso paste and bring to the boil.

Cut the ends off the French beans.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Cut the pointed pepper into 0.5 cm rings and remove the core.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Add the pointed pepper and the white spring onions to the grated carrots.



## 4 Marinate the salad

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip to the glass noodles in the bowl with the vegetables.

Mix everything together well so that the noodles and vegetables are marinated in the dressing.

Season again with salt\* and pepper\* if required.

Cut the peperoncini (caution: spicy!) into fine rings.

Tip: If you don't like your food so spicy, you can cut the peperoncini in half and remove the seeds beforehand.

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

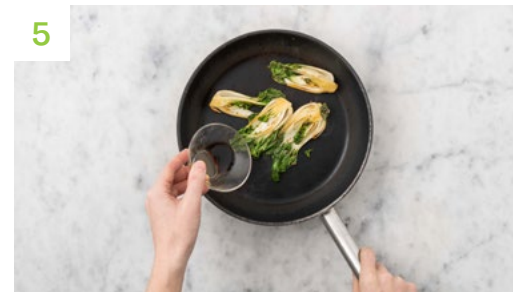


## 2 Cook the noodles

Remove the pot from the stove. Using a measuring jug, measure out 50 ml [100 ml] miso stock and set it aside. Add the glass noodles to the pot with the miso stock and gently submerge them so that everything is completely covered with water\*. Let them sit for about 5 min. (do not boil!).

Meanwhile, pour plenty of hot water\* into a small pot, add salt\* and bring to the boil. Put the French beans in the boiling water\* and cook for about 8 min. until firm but tender. When they are cooked, drain the beans and rinse briefly with cold water\*.

When it is ready, drain everything through a sieve and add to the large bowl with the vegetables.



## 5 Fry the pak choi

Cut the pak choi lengthways into quarters.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, place the pak choi slices cut side down into the frying pan and sauté for 2-3 min. until lightly browned.

Add the measured miso stock from step 2, turn the pak choi over and sauté for another 2-3 min. until all the liquid has boiled off.



## 3 Prepare the dip

Cut the lime into 4 [8] segments.

In a small bowl, mix together the soy sauce, peanut butter, sweet chilli sauce, juice of 2 [4] lime wedges, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* to make a smooth dip.



## 6 Serve

Apportion the glass noodle salad onto plates, arranging the pak choi on top.

Top with peanuts, the green spring onions and remaining dip.

Serve with the remaining lime wedges and enjoy.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Salade de vermicelles aux haricots verts et à la sauce cacahuète

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Ecologique Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 20 – 30 minutes • 599 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Vermicelles



Pak Choi



Pâte miso blanche vég.



Haricots verts



Carottes



Poivrons longs rouges



Beurre de cacahuète



Sauce soja



Sauce au piment doux



Citron vert



Poivrons rouges



Cacahuètes



Oignons de printemps



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Pâte miso blanche vég. <b>11) 15)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Cacahuètes <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

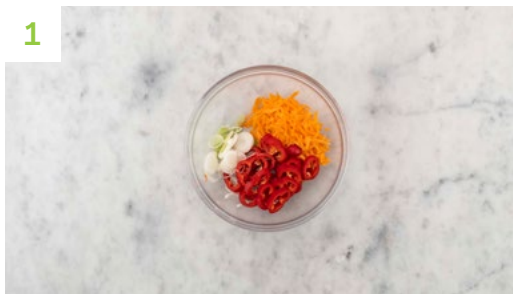
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 450 g)
Valeur calorique	553 kJ/ 132 kcal	2507 kJ/ 599 kcal
Lipides	5,60 g	25,39 g
- dont acides gras saturés	0,76 g	3,43 g
Glucides	15,69 g	71,15 g
- dont sucre	3,98 g	18,07 g
Protéines	3,87 g	17,54 g
Sel	1,258 g	5,707 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **1)** cacahuètes **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Dans une grande casserole, mélanger 1 000 ml [2 000 ml] d'eau chaude\* avec la pâte miso et porter à ébullition.

Couper les extrémités des haricots verts. Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier. Couper les poivrons pointus en rondelles de 0.5 cm d'épaisseur et retirer le cœur. Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Ajouter les poivrons longs et la partie blanche de l'oignon de printemps aux carottes râpées.



## Faire mariner la salade

Verser 2 cs [4 cs] de sauce dans le saladier, sur les nouilles de verre et les légumes.

Bien mélanger le tout pour que les nouilles et les légumes marinent dans la sauce.

Assaisonner éventuellement à nouveau avec du sel\* et du poivre\*. Couper les piments (attention : piquant !) en fines rondelles.

Astuce : Si vous n'aimez pas le piquant, vous pouvez couper le piment en deux et l'épépiner au préalable.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## Faire cuire les nouilles.

Retirer ensuite la casserole du feu. Dans un verre doseur, mesurer 50 ml [100 ml] de bouillon miso et réserver. Mettre les vermicelles de riz dans la casserole contenant le bouillon miso et les immerger légèrement de manière à ce que tout soit complètement recouvert d'eau. Laisser reposer pendant environ 5 minutes (ne pas faire bouillir !). Pendant ce temps, verser une grande quantité d'eau chaude\* dans une petite casserole, saler\* et porter à ébullition. Verser ensuite les haricots verts dans l'eau\* bouillante et les faire cuire env. 8 min pour qu'ils soient croquants. Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et les rincer brièvement à l'eau\* froide. Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter le tout dans une passoire et le mettre dans le saladier avec les légumes.



## Faire revenir le pak choï

Couper en quatre le pak choï dans la longueur. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle, y déposer le pak choï, côtés coupés vers le bas, et le faire revenir pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

Ajouter le bouillon miso mesuré à l'étape 2, retourner le pak choï et le faire revenir pendant 2 à 3 min supplémentaires jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.



## Préparer la sauce

Couper le citron vert en 4 [8] quartiers.

Dans un bol, mélanger la sauce soja, le beurre de cacahuète, la sauce au piment doux, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau\* pour obtenir une sauce lisse.



## Dresser

Répartir la salade de nouilles de verre sur des assiettes et y disposer le pak-choï.

Garnir de cacahuètes, de la partie verte de l'oignon de printemps et du reste de la sauce.

Ajouter le reste des quartiers de citron vert et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

