

Asiatischer Chinakohl-Glasnudelsalat mit gebackener Süsskartoffel und Erdnuss-sauce

Vegan 30 – 40 Minuten • 3453 kj/825 kcal • Tag 2 kochen



-  Süsskartoffeln
-  Kokosmilch
-  Sojasauce
-  Erdnussbutter
-  Glasnudeln
-  Limette
-  Chinakohl
-  Rübli
-  Minze
-  geröstete Erdnüsse
-  Radiesli



Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Chinakohl	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
geröstete Erdnüsse 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	581 kj/139 kcal	3453 kj/825 kcal
Fett	6.96 g	41.35 g
– davon ges. Fettsäuren	3.01 g	17.92 g
Kohlenhydrate	15.79 g	93.88 g
– davon Zucker	2.84 g	16.87 g
Eiweiss	2.89 g	17.21 g
Salz	0.317 g	1.886 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 **15**) Weizen.

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



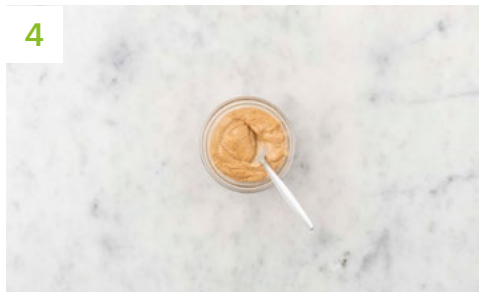
1 Süsskartoffel backen

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 [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermenge und für 20 – 25 Min. goldbraun backen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Für die Sauce

Limette vierteln. In einem hohen Rührgefäss **Erdnussbutter**, **Sojasauce** und **Saft** von 1 [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.

Minzblätter fein hacken.



2 Für die Glasnudeln

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

Währenddessen **Rüebli** 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 **Radiesli** entfernen und diese in feine Scheiben schneiden.

Radieslischeiben und **Chinakohlstreifen** zu der **Rüebli** in die Schüssel geben.



5 Salat vollenden

Gehackte **Kräuter**, 3 EL [6 EL] von der Sauce und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zu dem **Salat** in die grosse Schüssel geben und gut vermengen.

Salat mit **Salz** abschmecken.

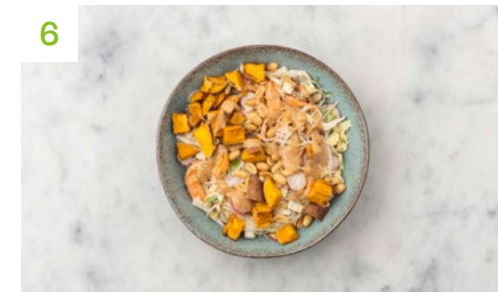
Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere zwei bis dreimal durchschneiden, dann sind diese leichter zu essen und unter den **Salat** heben.



3 Glasnudeln marinieren

Glasnudeln durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

Das 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und Hälfte der **Kokosmilch** zu den **Glasnudeln** geben und gut verrühren. **Glasnudeln** beiseite stellen.



6 Anrichten

Glasnudelsalat auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Süsskartoffelwürfel** und **Erdnüssen** toppen und nach Belieben **Sauce** darüber träufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Asian Chinese cabbage and glass noodle salad with baked sweet potatoes and peanut sauce

Vegan 30-40 minutes • 3.453 kj/825 kcal • Cook on day 2



Sweet potatoes



Coconut milk



Soy sauce



Peanut butter



Glass noodles



Lime



Chinese cabbage



Carrot



Mint



Roasted peanuts



Radishes



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Soy sauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Peanut butter 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Chinese cabbage	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Mint	1 x 10 g**	1 x 10 g
Roasted peanuts 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	581 kJ/139 kcal	3.453 kJ/825 kcal
Fat	6.96 g	41.35 g
- incl. saturated fats	3.01 g	17.92 g
Carbohydrate	15.79 g	93.88 g
- incl. sugar	2.84 g	16.87 g
Protein	2.89 g	17.21 g
Salt	0.317 g	1.886 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 **15)** Wheat.

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



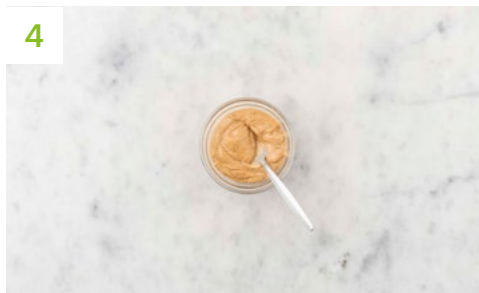
Roast the sweet potato

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

In a large saucepan, season the hot water* with plenty of salt* (the water should be about as salty as seawater) and bring to the boil.

Cut the washed sweet potatoes into 2 cm cubes.

Spread the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 20-25 minutes until golden brown. In the meantime, continue with the recipe.



For the sauce

Cut the lime into quarters. In a tall mixing bowl, mix together the peanut butter, soy sauce, and juice of 1 [2] lime quarters until a smooth paste forms.

Then add enough of the remaining coconut milk to make a creamy dip (about the consistency of yoghurt) and season with salt* and pepper* to taste.

Finely chop the mint leaves.



For the glass noodles

Remove the pot from the stove and soak the glass noodles in the water for 5-6 min. until soft.

Meanwhile, halve the carrots lengthwise and cut them diagonally into 0.5 cm thin slices.

Cut the Chinese cabbage into quarters lengthwise, remove the stalk and cut crosswise into fine strips to about the thickness of a pencil.

Remove the ends the radishes and thinly slice the radishes.

Add the radish slices and Chinese cabbage strips to the carrot in the bowl.



Finish the salad

Add chopped herbs, 3 tbsp. [6 tbsp.] of the sauce, and juice from 2 [3 | 4] lime wedges to the salad in the large bowl and mix together well.

Season salad with salt.

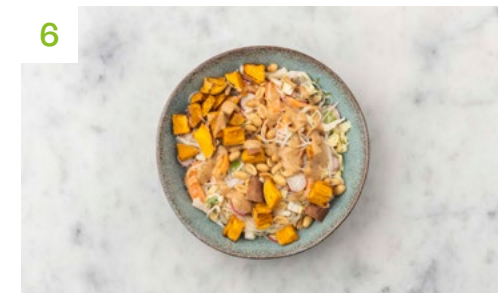
Cut glass noodles two or three times with scissors as desired (they are then easier to eat) and mix into the salad.



Marinate the glass noodles

Then drain the glass noodles with a sieve and return to the pot.

Add the 4 g [8 g] vegetable stock powder* and half of the coconut milk to the glass noodles and mix well. Set the glass noodles aside.



Serve

Serve the glass noodle salad on deep plates.

Top with diced sweet potatoes and peanuts and drizzle sauce over the top as desired.

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!



Salade asiatique de nouilles de verre au chou chinois, patate douce cuite au four et sauce aux cacahuètes

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.453 kj/825 kcal • Cuisiner au 2e jour



-  Patates douces
-  Lait de coco
-  Sauce de soja
-  Beurre de cacahuètes
-  Nouilles de verre
-  Citron vert
-  Chou chinois
-  Carottes
-  Menthe
-  Cacahuètes grillées
-  Radis



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
 poivre*, sel*, huile*, bouillon de légume en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four et du papier de cuisson, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur haut, 1 passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Beurre de cacahuètes 1	1 x 50 g	2 x 50 g
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Chou chinois	0.5 x 400 g	1 x 400 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cacahuètes grillées 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g

Huile*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	581 kJ/139 kcal	3.453 kJ/825 kcal
Lipides	6.96 g	41.35 g
- dont acides gras saturés	3.01 g	17.92 g
Glucides	15.79 g	93.88 g
- dont sucre	2.84 g	16.87 g
Protéines	2.89 g	17.21 g
Sel	0.317 g	1.886 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 **15**) blé.

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



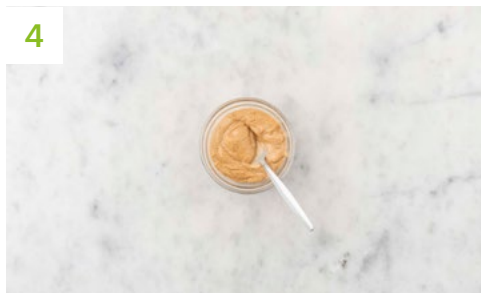
Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Dans une grande casserole, verser une grande quantité d'eau chaude*, saler* généreusement (l'eau doit être à peu près aussi salée que l'eau de mer) et porter à ébullition.

Couper la patate douce lavée en dés de 2 cm.

Répartir les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, enfourner 20 à 25 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour la sauce

Couper le citron vert en quatre. Dans un récipient haut, mélanger le beurre de cacahuètes, la sauce soja et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajouter ensuite la quantité de lait de coco restante nécessaire pour obtenir une sauce crémeuse (à peu près la consistance d'un yaourt) et assaisonner de sel* et de poivre*.

Hacher finement les feuilles de menthe.



Pour les nouilles de verre

Retirer la casserole du feu et faire tremper les vermicelles 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles se ramollissent.

Pendant ce temps, couper les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches fines de 0.5 cm en biais. Couper le chou chinois en quatre dans le sens de la longueur, retirer le trognon et le couper transversalement en fines lamelles d'environ l'épaisseur d'un crayon.

Retirer les fanes des radis et couper les radis en fines rondelles. Ajouter les tranches de radis et les lanières de chou chinois aux carottes dans le saladier.



Terminer la salade

Ajouter les herbes hachées, 3 cs [6 cs] de la sauce et le jus de 2 [3 | 4] quartiers de citron vert à la salade dans le grand saladier, bien mélanger.

Assaisonner la salade avec du sel.

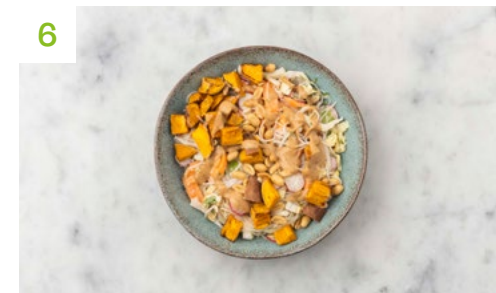
Couper les nouilles de verre en deux ou trois fois à l'aide de ciseaux à volonté (elles seront plus faciles à manger) et les ajouter à la salade.



Faire mariner les nouilles de verre

Égoutter les nouilles dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter les 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et la moitié du lait de coco aux nouilles, bien mélanger. Mettre les nouilles de verre de côté.



Dresser

Servir la salade dans des assiettes creuses.

Garnir de cubes de patates douces et de cacahuètes et arroser de sauce* à volonté.

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 !

