

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Sauce mit Knusper-Sesam und Broccoli

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2.609 kj/623 kcal • Tag 3 kochen

12



Glasnudeln



Erdnussbutter



Sesamöl



veg. weiße Miso Paste



Knoblauchzehe



Ingwer



Frühlingszwiebel



Sesam



geröstete Erdnüsse



Broccoli



rote Spitzpeperoni



braune Champignons



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*,
Weissweinessig*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
veg. weisse Miso Paste 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Ingwer	1 x 30 g	1 x 30 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Wasser*, Zucker*, Weissweinessig*, 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	502 kJ/120 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Fett	5.59 g	29.06 g
- davon ges. Fettsäuren	0.78 g	4.07 g
Kohlenhydrate	12.99 g	67.56 g
- davon Zucker	3.18 g	16.53 g
Eiweiss	4.09 g	21.25 g
Salz	0.684 g	3.559 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 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

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

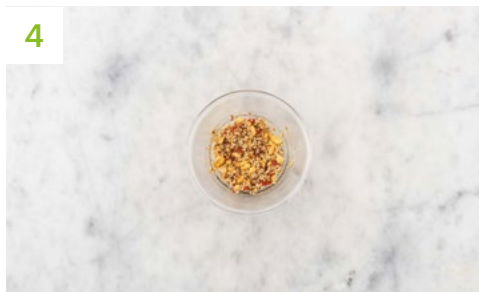
Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

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

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Erdnüsse grob hacken.



Für das Topping

In einer grossen Bratpfanne **Sesam**, gehackte **Erdnüsse**, nach Belieben **gehackte Peperoncini**, die Hälfte des **Sesamöls** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** und **Ingwers** erhitzen.

1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Salz*** und **Pfeffer*** hinzufügen und unter ständigem Rühren für 2 – 3 Min. anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

Peperoncini

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



Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden. Kerngehäuse der **Spitzpeperoni** entfernen.

Spitzpeperoni in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Broccoli** in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden.

Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben und mit dem **kochenden Wasser*** übergiessen.

Glasnudeln darin 5 – 6 Min. einweichen, bis sie weich sind.

Danach in ein Sieb abgiessen, kurz mit **kalttem Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



Gemüse braten

Erneut in der Bratpfanne das restliche **Sesamöl** erhitzen, **restlichen Knoblauch**, **Ingwer**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Broccoli** und etwas **gehackten Peperoncini (Vorsicht: scharf!)** darin ca. 2 Min. andünsten.

Dann mit 100 ml [200 ml] **heissem Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. weitergaren.

Spitzpeperoncini und **Champignons** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anbraten.



Sauce zubereiten

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Erdnussbutter**, **Miso-Paste**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** in einem kleinen Topf miteinander vermengen.

Restlichen **Ingwer** fein in den Topf raffeln und verrühren.

Mit **Pfeffer*** abschmecken. Die Sauce für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie eindickt. Warm halten.



Anrichten

Bratpfanne von der Herdplatte nehmen, **Sauce** und **Glasnudeln** zu dem **Gemüse** geben und vermengen.

Glasnudel-Gemüse-Pfanne auf Teller verteilen.

Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam-Knusper** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Glass noodles in miso peanut sauce with crunchy sesame seeds and broccoli

Vegan Under 650 calories • 35–45 minutes • 2.609 kj/623 kcal • Cook on day 3



Glass noodles



Peanut butter



Sesame oil



Veg. white miso paste



Garlic cloves



Ginger



Spring onions



Sesame seeds



Roasted peanuts



Broccoli



Red pointed peppers



Brown mushrooms



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Water*, sugar*, salt*, pepper*, white wine vinegar*, vegetable stocker powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Peanut butter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesame oil 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Veg. white miso paste 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Ginger	1 x 30 g	1 x 30 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Roasted peanuts 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Water*, sugar*, white wine vinegar*, 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	502 kJ/120 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Fat	5.59 g	29.06 g
- incl. saturated fats	0.78 g	4.07 g
Carbohydrate	12.99 g	67.56 g
- incl. sugar	3.18 g	16.53 g
Protein	4.09 g	21.25 g
Salt	0.684 g	3.559 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 **3)** Sesame seeds **11)** Soya **15)** Wheat.

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Peel and finely chop the garlic.

Also peel and finely chop the ginger.

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

Halve the peperoncini lengthwise, remove the seeds, and chop the peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Roughly chop the peanuts.



Chop the vegetables

Cut the mushrooms into slices. Remove the core of the pointed pepper.

Cut the pointed pepper into strips approx. 1 cm thick. Break or chop broccoli into bite-sized florets.

Put glass noodles in a large bowl and pour boiling water* over them.

Soak the glass noodles for 5-6 min. until they are soft.

Then pour them into a sieve, rinse briefly with cold water and allow to drip dry.

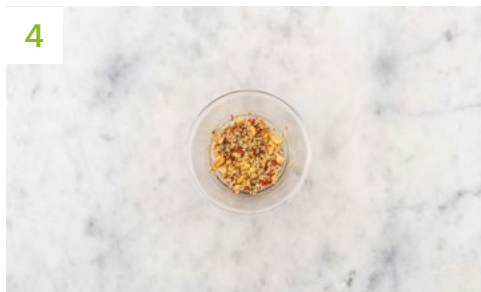


Prepare the sauce

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder*, peanut butter, miso paste, 100 ml [200 ml] water*, 1 tsp [2 tsp] sugar*, and 1 tsp [2 tsp] vinegar* together in a small saucepan.

Finely grate the remaining ginger into the pan and stir.

Season with pepper*. Let the sauce simmer for 2-3 min. until it thickens. Keep warm.



For the topping

In a large frying pan, heat up the sesame seeds, chopped peanuts, chopped peperoncini according to taste, half of the sesame oil, and half of the chopped garlic and ginger.

Add 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and salt* and pepper*, and stir-fry for 2-3 min.

Then remove from the frying pan and set aside in a small bowl.



Fry the vegetables

Now heat up the rest of the sesame oil in the frying pan and sauté the rest of the garlic, ginger, the white part of the spring onion, broccoli and a little chopped peperoncini (warning: spicy!) for approx. 2 min.

Then deglaze with 100 ml [200 ml] hot water* and cook for another 2-3 min.

Add pointed pepper and mushrooms and sauté for another 3-4 min.



Serve

Remove the frying pan from the heat, add the sauce and glass noodles to the vegetables, and mix.

Apportion glass noodle and vegetable stir-fry onto plates.

Garnish with the green part of the spring onion and the crunchy sesame seeds.

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!



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.

Vermicelles à la sauce miso et aux cacahuètes avec des graines de sésame croustillantes et du brocoli

Végétalien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.609 kj/623 kcal • Cuisiner au 3e jour



Vermicelles



Beurre de cacahuètes



Huile de sésame



Pâte miso blanche vég.



Gousse d'ail



Gingembre



Oignons de printemps



Graines de sésame



Cacahuètes grillées



Brocoli



Poivron long rouge



Champignons bruns



Piment rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Eau*, sucre*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre*.

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit bol, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Pâte miso blanche vég. 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Gingembre	1 x 30 g	1 x 30 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Eau*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, 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	502 kJ/120 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Lipides	5.59 g	29.06 g
- dont acides gras saturés	0.78 g	4.07 g
Glucides	12.99 g	67.56 g
- dont sucre	3.18 g	16.53 g
Protéines	4.09 g	21.25 g
Sel	0.684 g	3.559 g

Notes 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 **3)** graines de sésame **11)** soja **15)** blé.

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



Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler et hacher finement l'ail.

Peler et hacher finement le gingembre.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement (attention, ça pique !).

Hacher grossièrement les cacahuètes.



Pour la garniture

Dans une grande poêle, chauffer les graines de sésame, les cacahuètes hachées, la quantité souhaitée de piment haché, la moitié de l'huile de sésame et la moitié de l'ail haché et du gingembre.

Ajouter 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* et faire revenir 2 à 3 min. en remuant.

Sortir de la poêle et réserver dans un bol.

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.



Couper les légumes

Couper les champignons en tranches. Retirer les graines du poivron long.

Trancher le poivron long en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.

Mettre les vermicelles dans un grand saladier et recouvrir d'eau bouillante*.

Faire tremper les vermicelles 5 à 6 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Puis égoutter dans une passoire, rincer brièvement à l'eau froide et laisser s'égoutter.



Faire revenir les légumes

Faire de nouveau chauffer le reste de l'huile de sésame dans la poêle, faire revenir l'ail restant, le gingembre, la partie blanche de l'oignon de printemps, le brocoli et un peu de piment haché (attention : piquant !) environ 2 min.

Déglacer ensuite avec 100 ml [200 ml] d'eau chaude* et poursuivre la cuisson 2 à 3 min.

Ajouter le poivron long et les champignons et faire revenir encore 3 à 4 min.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le beurre de cacahuètes, la pâte miso, 100 ml [200 ml] d'eau*, 1 cc [2 cc] de sucre* et 1 cc [2 cc] de vinaigre*.

Râper finement le reste du gingembre dans la casserole et mélanger.

Poivrer*. Laisser mijoter la sauce 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'elle épaississe. Tenir au chaud.



Dresser

Retirer la poêle du feu, ajouter la sauce et les vermicelles aux légumes et mélanger.

Servir la poêlée de vermicelles et de légumes dans les assiettes.

Garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps et le sésame croquant.

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/

