

Glasnudeln in Miso-Erdnuss-Sauce mit Knusper-Sesam mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

20

Vegan -20% Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.609 kj/623 kcal • Tag 3 kochen



-  Glasnudeln
-  Erdnussbutter
-  Sesamöl
-  veg. weiße Miso Paste
-  Knoblauchzehe
-  Ingwer
-  Frühlingszwiebel
-  Sesam
-  geröstete Erdnüsse
-  Broccoli
-  rote Spitzpeperoni
-  braune Champignons
-  rote Peperoncini



Gut, im Haus zu haben
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnussbutter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesamöl 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
veg. weisse Miso Paste 1) 10)	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 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
geröstete Erdnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Zucker*, Weissweinessig* 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	479 kJ/114 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Fett	5.33 g	29.06 g
– davon ges. Fettsäuren	0.75 g	4.07 g
Kohlenhydrate	12.40 g	67.56 g
– davon Zucker	3.03 g	16.53 g
Eiweiss	3.90 g	21.25 g
Salz	0.653 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Kleine Vorbereitung

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.

Enden vom **Broccoli** entfernen.

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

150 ml [300 ml] **Wasser***, 4 g [8 g]

Gemüsebouillonpulver*, **Erdnussbutter** und **Miso-Paste**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** in einem kleinen Topf miteinander vermengen.

Restlichen **Ingwer** fein in den Topf reiben 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

At least -20% calories compared to other recipes

20

Vegan -20% 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
Vegetable stock powder*, water*, sugar*, salt*, pepper*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Peanut butter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesame oil 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Veg. white miso paste 1) 10)	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 onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Sesame seeds 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Roasted peanuts 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g

Vegetable stock powder*, water*, sugar*, white wine vinegar*

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	479 kJ/114 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Fat	5.33 g	29.06 g
- incl. saturated fats	0.75 g	4.07 g
Carbohydrate	12.40 g	67.56 g
- incl. sugar	3.03 g	16.53 g
Protein	3.90 g	21.25 g
Salt	0.653 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) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **7)** Mustard or mustard products **8)** Sesame seeds or sesame seed products **10)** Soya or soya products.

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



Short preparation

Peel and finely chop the garlic.

Also peel and finely chop the ginger.

Cut the white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.

Halve peperoncini lengthways, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Roughly chop the peanuts.



Chop vegetables

Chop mushrooms into slices.

Remove the core of the pointed pepper.

Cut the pointed pepper into strips approx. 1 cm thick.

Remove the ends of the broccoli.

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.



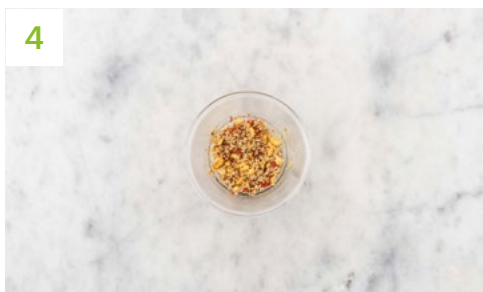
Prepare sauce

Combine 150 ml [300 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, peanut butter and miso paste, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* in a small pan.

Finely grate the remaining ginger into the pan and stir. Season with pepper*.

Simmer the sauce for 2-5 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.

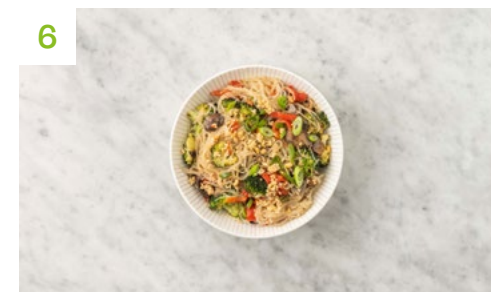


Fry vegetables

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 2-3 min. more.

Add the 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!

You 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.

Nouilles de verre à la sauce miso et aux cacahuètes avec des graines de sésame croustillantes
 au moins 20 % de calories en moins par rapport aux autres recettes

20

Végétalien -20 % de calories 35– 45 minutes - 2.609 kj/623 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Nouilles de verre
-  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



Ingrédients à toujours avoir chez soi
 Bouillon de légumes en poudre*, eau*, sucre*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*.

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petit faitout avec couvercle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Nouilles de verre	1 x 100 g	2 x 100 g
Beurre de cacahuètes 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Huile de sésame 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Pâte miso blanche vég. 1) 10)	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 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Cacahuètes grillées 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, sucre*, vinaigre de vin blanc*.	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* 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	479 kJ/114 kcal	2.609 kJ/623 kcal
Lipides	5.33 g	29.06 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	4.07 g
Glucides	12.40 g	67.56 g
- dont sucre	3.03 g	16.53 g
Protéines	3.90 g	21.25 g
Sel	0.653 g	3.559 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)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à Cacahuètes de céréales contenant du gluten **7)** Cacahuètes ou produits à base de cacahuètes **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja.

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



Petite préparation

Peler et hacher finement l'ail.

Peler et hacher finement le gingembre.

Couper l'oignon 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 piquant !).

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.

Couper les extrémités du brocoli.

Mettre les nouilles de verre dans un saladier et recouvrir d'eau bouillante*.

Faire tremper les nouilles de verre 5 à 6 min. jusqu'à ce qu'elles 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 sauter encore 3 à 4 min.



Préparer la sauce

Dans une petite casserole, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le beurre de cacahuètes et la pâte miso, 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 5 min. jusqu'à ce qu'elle épaisse.

Tenir au chaud.



Dresser

Retirer la poêle du feu, ajouter la sauce et les nouilles de verre 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/

