

Glasnudelsalat mit Buschbohnen & Erdnussdressing

Pak Choi, Peperoni und Rüebl

Vegan | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 2.488 kj/595 kcal • Tag 3 kochen



-  Glasnudeln
-  veg. weisse Miso Paste
-  Rüebl
-  rote Spitzpeperoni
-  Baby Pak Choi
-  Buschbohnen
-  Erdnussbutter
-  Sojasauce
-  Sweet Chili Sauce
-  Limette
-  Frühlingszwiebeln
-  Erdnüsse
-  rote Peperoncini



Natürlicher Geschmack

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

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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
veg. weisse Miso Paste 11) 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Frühlingszwiebeln	1 x 25 g	2 x 25 g
Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
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. 1.000 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2488 kJ/595 kcal
Fett	5.60 g	25.39 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	3.43 g
Kohlenhydrate	15.87 g	71.99 g
- davon Zucker	4.04 g	18.32 g
Eiweiss	3.87 g	17.57 g
Salz	1.217 g	5.520 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 [2.000 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**raspeln 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 für 2 – 3 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

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

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.



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!). Alles nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und in die grosse Schüssel zu dem **Gemüse** geben. 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** durch ein Sieb abgiessen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.



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. Gegebenenfalls nochmal 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.



Dip zubereiten

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sojasauce**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Saft** 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 ein!



Glass noodle salad with French beans & peanut dressing

pak choi, chilli peppers and carrot

Vegan Under 650 calories 20-30 minutes • 2.488 kj/595 kcal • Cook on day 3



Glass noodles



Veg. white miso paste



Carrots



Red pointed pepper



Baby pak choi



French beans



Peanut butter



Soy sauce



Sriracha sauce



Lime



Spring onions



Peanuts



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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
Veg. white miso paste 11 15	1 x	50 g	2 x	50 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Peanut butter 1	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Peanuts 1	1 x	20 g	1 x	40 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Oil*	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	549 kJ/131 kcal	2.488 kJ/595 kcal
Fat	5.60 g	25.39 g
- incl. saturated fats	0.76 g	3.43 g
Carbohydrate	15.87 g	71.99 g
- incl. sugar	4.04 g	18.32 g
Protein	3.87 g	17.57 g
Salt	1.217 g	5.520 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 Sesame seeds **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).



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

In a large pot, mix 1.000 ml [2.000 ml] hot water* with miso paste and bring to the boil.

Cut the ends off the French beans.

Peel the carrots and grate them roughly 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 part of the spring onion to the carrots.



Fry pak choi

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

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

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.



Cook the noodles

Remove pot from the stove. Using a measuring jug, measure out 50 ml [100 ml] miso stock and set aside. Add 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!). After cooking, drain everything through a sieve and add to the large bowl with the vegetables. Meanwhile, pour plenty of hot water* into a small saucepan, add salt* and bring to the boil. Put the French beans in the boiling water and cook for approx. 8 min. until firm to the bite. At the end of the cooking time, drain beans in a sieve and rinse briefly with cold water.



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 with salt* and pepper* again if necessary.

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.



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 from 2 [4] lime wedges, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to make a smooth dip.



Serve

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

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

Add 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/



Salade de nouilles de verre avec haricots verts & sauce cacahuète

Pak choï, poivrons et carottes

Végétalien Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 2.488 kj/595 kcal • Cuisiner au 3e jour



Nouilles de verre



Pâte miso blanche vég.



Carottes



Poivrons rouges pointus



Pak Choi



Haricots verts



Beurre de cacahuètes



Sauce soja



Sauce sriracha



Citron vert



Oignons de printemps



Cacahuètes



Piments rouges



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 mixeur, 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
Pâte miso blanche vég. 11 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce sriracha 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Cacahuètes 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g

Huile* 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	549 kJ/131 kcal	2.488 kJ/595 kcal
Lipides	5.60 g	25.39 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	3.43 g
Glucides	15.87 g	71.99 g
- dont sucre	4.04 g	18.32 g
Protéines	3.87 g	17.57 g
Sel	1.217 g	5.520 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

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la 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 pointus et la partie blanche de l'oignon de printemps aux carottes râpées.



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, retournez le pak choï et le faire revenir pendant 2 à 3 min supplémentaires jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

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 le mettre de côté. Mettre les nouilles de verre 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 !). Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter le tout dans une passoire et le mettre dans le saladier avec les légumes. 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 al dente env. 8 à 10 min. Égoutter ensuite les haricots dans une passoire et les rincer brièvement à l'eau froide.



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. Éventuellement assaisonner 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.



Préparer la sauce

Couper le citron vert en 4 [8] tranches.

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/

