

# Glasnudelsalat mit panierten Austernpilzen

## Kefen und Kokos-Erdnuss-Dressing

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.829 kj/676 kcal • Tag 3 kochen

31



Glasnudeln



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasauce



Limette



Ingwer



rote Peperoncini



Kefen



Tomaten



Austernpilze



Mehl



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Kokosmilch	0.5 x 180 ml**	1 x 180 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Austernpilze	1 x 150 g	2 x 150 g
Mehl <b>15)</b>	2 x 50 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, 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	603 kJ/144 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Fett	5.41 g	25.38 g
- davon ges. Fettsäuren	1.73 g	8.13 g
Kohlenhydrate	20.97 g	98.46 g
- davon Zucker	1.96 g	9.20 g
Eiweiss	2.93 g	13.77 g
Salz	0.365 g	1.715 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!).



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [2.000 ml] **Wasser\*** in einem **Wasserkocher**.

Kefen halbieren.

**Glasnudeln** und Kefen in eine grosse Schüssel geben.

1 EL [2 EL] **Salz\*** dazu geben und mit dem **kochendem Wasser\*** übergiessen und durchrühren, sodass sich das **Salz** auflöst. 5 Min. ziehen lassen.

Anschliessend beides durch ein Sieb abgiessen, **Nudeln** und Schüssel kurz kalt abspülen und **Nudeln** samt Kefen zurück in die grosse Schüssel geben.



## Pilze panieren

**Austernpilze** in den Teig geben und vermengen, sodass die **Austernpilze** gut bedeckt sind.

Anschliessend die **Austernpilze** zum **Mehl** in den tiefen Teller geben, dabei den überschüssigen Teig zurücklassen.

Die **Pilze** vorsichtig im **Mehl** schwenken, bis sie alle rundum bedeckt sind.

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

## 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.



## Währenddessen

Die Hälfte [**alles**] vom **Ingwer** schälen und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und ebenfalls fein hacken. **Tomate** halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomate** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einem hohen Rührgefäss die Hälfte [**alles**] von der **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sojasauce**, **Soft** einer halben [**ganzen**] **Limette** und die Hälfte vom gehackten **Ingwer** mithilfe eines Pürierstabes fein mixen.

**Tipp:** Wenn Du keinen Pürierstab hast, kannst Du das Dressing auch einfach **glatt rühren**. Dressing mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und mit den **Tomaten** zu den **Glasnudeln** in die grosse Schüssel geben.



## Pilze braten

**Austernpilze** hinzufügen und 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heissem **Öl\*** übergiessen.

**Tipp:** die Pilze sollten sich in der Bratpfanne nicht überlagern, sondern etwas Abstand voneinander haben, deshalb lieber portionsweise anbraten. **Tipp:** Keine Angst vor der grossen Menge Öl – die Pilze saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt. **Austernpilze** nach dem Braten auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen.



## Panade vorbereiten

In einen tiefen Teller die Hälfte vom **Mehl** geben.

In einem zweiten tiefen Teller 75 ml [150 ml] **Wasser\***, restliches **Mehl**, restlichen **Ingwer**, **Knoblauch**, eine gute Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und zu einem **flüssigen Teig** verquirlen.



## Anrichten

**Rote Peperoncini** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und in feine Streifen schneiden

**Glasnudelsalat** in tiefen Tellern anrichten und mit **Pilzen** und **Rote Peperoncini** toppen.

## 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 breaded oyster mushrooms

## Sugar peas and coconut and peanut dressing

Vegan 30-40 minutes • 2.829 kj/676 kcal • Cook on day 3



Glass noodles



Coconut milk



Peanut butter



Soy sauce



Lime



Ginger



Red pepper



Sugar peas



Tomatoes



Oyster mushrooms



Flour



Garlic clove



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

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 sieve, 2 deep plates and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Coconut milk	0.5 x 180 ml**	1 x 180 ml
Peanut butter <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Red peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Sugar peas	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oyster mushrooms	1 x 150 g	2 x 150 g
Flour <b>15)</b>	2 x 50 g	1 x 50 g 2 x 75 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Water*, 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	603 kJ/144 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Fat	5.41 g	25.38 g
- incl. saturated fats	1.73 g	8.13 g
Carbohydrate	20.97 g	98.46 g
- incl. sugar	1.96 g	9.20 g
Protein	2.93 g	13.77 g
Salt	0.365 g	1.715 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).



## Get prepped

Boil 1.000 ml [2.000 ml] water\* in the kettle.

Halve the sugar peas.

Place glass noodles and sugar peas in a large bowl.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] salt\* and pour the boiling water\* over the mix and stir so that the salt dissolves. Leave to draw for 5 min.

Then drain both through a sieve, briefly rinse the noodles and bowl with cold water and return the pasta and the sugar peas to the large bowl.



## In the meantime

Peel and finely chop half [all] of the ginger. Also peel and finely chop the garlic. Halve the tomato, cut out the stalk and cut the tomato into 2 cm cubes. In a tall mixing bowl, finely blend half [all] of the coconut milk, peanut butter, soy sauce, juice of a half [whole] lime, and half of the chopped ginger using a hand blender.

*Tip: If you don't have a blender, you can just stir the dressing until smooth. Season the dressing with salt\* and pepper\* and add to the glass noodles in the large bowl with the tomatoes.*



## Prepare breadcrumbs

Put half of the flour in a deep bowl.

In a second deep bowl, mix 75 ml [150 ml] water\*, remaining flour, remaining ginger, garlic, a good pinch of salt\* and pepper\* and whisk into a liquid batter.



## Batter the mushrooms

Put the oyster mushrooms into the batter and mix until the oyster mushrooms are well coated.

Then add the oyster mushrooms to the flour in the deep bowl, leaving the excess batter behind.

Gently toss the mushrooms in the flour until they are all coated all around.

Heat approx. 100 ml oil\* in a large frying pan on medium to high heat.



## Fry the mushrooms

Add the oyster mushrooms and fry for 3-4 min. all around until golden brown, basting them with a spoonful of hot oil\* every so often. *Tip: The mushrooms should not overlap in the frying pan but should be kept a little apart, so it is better to fry them in portions. Tip: Don't worry about the large amount of oil\*, because the mushrooms won't absorb all of it if you heat the oil\* up well beforehand. After frying them, let the oyster mushrooms drip dry briefly on kitchen roll.*



## Serve

Halve the red peperoncini (warning: spicy!), remove the seeds and cut into fine strips.

Apportion glass noodle salad onto deep plates and top with mushrooms and red peperoncini.

## Bon appetit!

### 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.

### 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 avec pleurotes panés pois gourmands et vinaigrette coco et cacahuète

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.829 kj/676 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Vermicelles



Lait de coco



Beurre de cacahuètes



Sauce de soja



Citron vert



Gingembre



Poivrons rouges



Pois gourmands



Tomates



Pleurotes



Farine



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 récipient profond, 1 mixeur plongeant, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 grand bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Vermicelles de riz	1 x	100 g	2 x	100 g
Lait de coco	0.5 x	180 ml	1 x	180 ml
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Gingembre	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Pois gourmands	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Pleurotes	1 x	150 g	2 x	150 g
Farine <b>15)</b>	2 x	50 g	1 x	50 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	75 g
eau*, 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	603 kJ/144 kcal	2.829 kJ/676 kcal
Lipides	5.41 g	25.38 g
- dont acides gras saturés	1.73 g	8.13 g
Glucides	20.97 g	98.46 g
- dont sucre	1.96 g	9.20 g
Protéines	2.93 g	13.77 g
Sel	0.365 g	1.715 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 !)



## Petite préparation

Chauffer 1.000 ml [2.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les pois gourmands en deux.

Mettre les vermicelles et les pois gourmands dans un saladier.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sel\* et verser l'eau bouillante\* en remuant pour que le sel se dissolve. Laisser reposer 5 minutes.

Ensuite, passer le tout au tamis, rincer brièvement les pâtes et le saladier sous l'eau froide et remettre les pâtes et les pois gourmands dans le saladier.



## Paner les champignons

Ajouter d'abord les pleurotes à la pâte et mélanger pour que les pleurotes soient bien enrobés.

Ajouter ensuite les pleurotes à la farine dans l'assiette creuse, en laissant le surplus de pâte.

Mélanger délicatement les champignons dans la farine jusqu'à ce qu'ils soient complètement recouverts.

Dans une grande poêle, faire chauffer environ 100 ml d'huile\* à feu moyen à vif.

### 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.



## Pendant ce temps

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre. Peler l'ail et hacher finement. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 2 cm. Dans un récipient profond, mixer finement la moitié [tout] du lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le jus d'un demi-citron vert [entier] et la moitié du gingembre haché à l'aide d'un mixeur plongeant.

*Astuce :* Si tu n'as pas de mixeur, tu peux aussi simplement mélanger la vinaigrette jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\* et l'ajouter aux vermicelles avec les tomates dans le saladier.



## Faire revenir les champignons

Ajouter les pleurotes et faire revenir 3 à 4 minutes sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les arrosant de temps en temps avec une cuillère d'huile chaude\*. *Astuce :* les champignons ne doivent pas se chevaucher dans la poêle, mais être légèrement espacés ; il est donc préférable de les faire dorer par portions. *Astuce :* Même si beaucoup d'huile est utilisée, les champignons n'absorbent pas tout si l'huile est bien préchauffée. Après la friture, égoutter brièvement les pleurotes sur de l'essuie-tout.



## Préparer la panure

Dans une assiette creuse, verser la moitié de la farine.

Dans une deuxième assiette creuse, mélanger 75 ml [150 ml] d'eau\*, le reste de la farine, le reste du gingembre, l'ail, une bonne pincée de sel\* et de poivre\* et battre le tout pour obtenir une pâte liquide.



## Dresser

Couper les piments rouges en deux (attention : piquant !), les épépiner et les couper en fines lamelles.

Dresser la salade de vermicelles dans des assiettes creuses et garnir de champignons et de piments rouges.

## 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) !

