

Miso Sesame Noodle Bowl mit Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 981 kcal • Tag 2 kochen



Spaghetti



Sesamöl



vegane weiße Misopaste



Erdnussbutter



Avocado



Radiesli



Agavendicksaft



Frühlingszwiebel



Broccoli und gehobelte Rüebli



Erdnüsse



Knoblauchzehe



Limette



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss,
1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Sesamöl 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Broccoli und gehobelte Rübli	1 x 200 g	2 x 200 g
Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g

**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. 600 g)
Brennwert	682 kJ/ 163 kcal	4105 kJ/ 981 kcal
Fett	6.56 g	39.46 g
– davon ges. Fettsäuren	1.09 g	6.54 g
Kohlenhydrate	20.18 g	121.38 g
– davon Zucker	4.18 g	25.16 g
Eiweiss	4.90 g	29.48 g
Salz	0.276 g	1.659 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!)



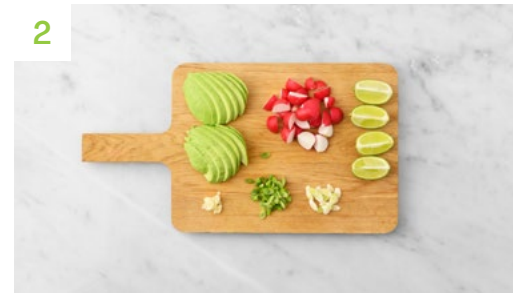
1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb geben und dabei 150 ml [300 ml] **Kochwasser*** auffangen.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Radiesli vierteln.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

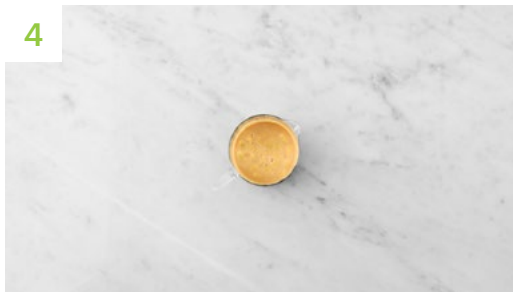
Limette vierteln.

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



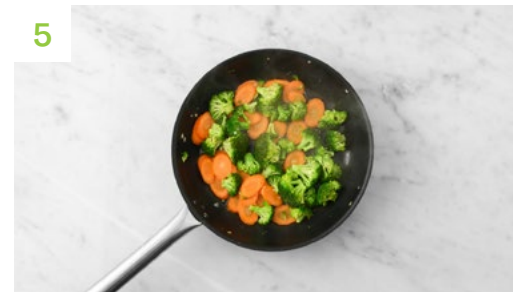
3 Für die Radiesli

In einer grossen Schüssel **Radiesli** mit **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 TL [2 TL] **Sesamöl** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Miso-Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Kochwasser***, **Erdnussbutter**, **Misopaste**, **Agavendicksaft**, restliches **Sesamöl** und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** gut vermengen. Mit **Pfeffer*** würzen.



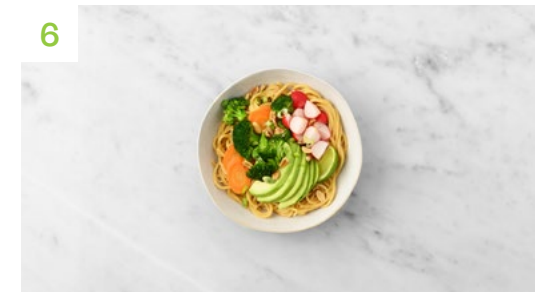
5 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli und **Rübli** darin 4 – 5 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Knoblauch** ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser*** verdunstet und das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen die vorbereitete **Sauce** zu dem Topf mit **Nudeln** geben, vermengen bis die **Nudeln** glasiert sind, ggf. warmhalten.



6 Anrichten

Miso-Sesam Nudeln auf Teller verteilen und **Gemüse**, **Radiesli-Salat** und **Avocadostreifen** darauf anrichten.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Erdnüsse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Miso sesame noodle bowl with avocado dish

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 981 kcal • Cook on day 2



Spaghetti



Sesame oil



Vegan white miso paste



Peanut butter



Avocado



Radishes



Agave syrup



Spring onions



Broccoli and grated carrots



Peanuts



Garlic clove



Lime



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Sesame oil 3)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Spring onions	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Broccoli and grated carrot	1 x	200 g	2 x	200 g
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g

**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. 600 g)
Calories	682 kJ/ 163 kcal	4105 kJ/ 981 kcal
Fat	6.56 g	39.46 g
– of which saturated fat	1.09 g	6.54 g
Carbohydrate	20.18 g	121.38 g
– of which sugar	4.18 g	25.16 g
Protein	4.90 g	29.48 g
Salt	0.276 g	1.659 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!)



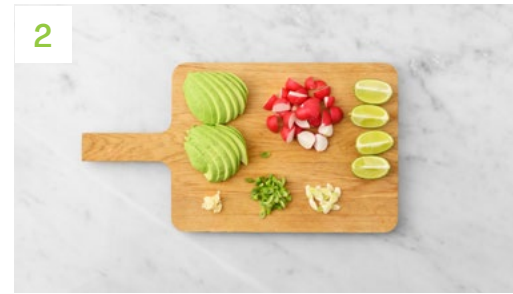
1 Cook the pasta

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Add the pasta and cook for 7–8 mins until al dente.

After the cooking time, drain through a sieve, keeping 150 ml [300 ml] of the cooking water*.



2 Get prepped

Finely chop the garlic.

Cut the radishes into quarters.

Halve the avocado, take out the stone, and cut the avocado into thin strips.

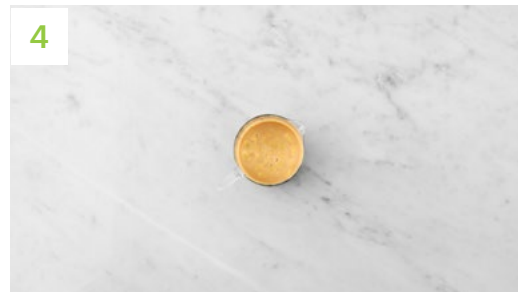
Cut the lime into quarters.

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



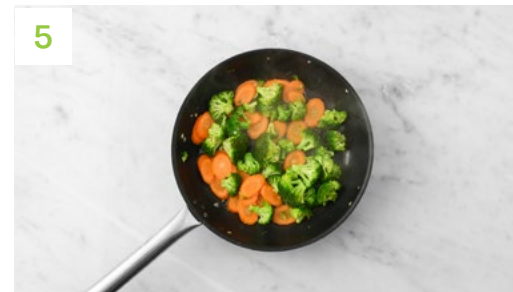
3 For the radishes

In a large bowl, mix the radishes with the juice of 1 [2] lime wedge and 1 tsp. [2 tsp.] sesame oil. Season with salt* and pepper*.



4 Prepare the miso sauce

In a tall mixing bowl, mix the cooking water*, peanut butter, miso paste, agave syrup, remaining sesame oil and white spring onions. Season with pepper*.



5 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the broccoli and carrots for 4–5 mins.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and the garlic and cook for 3–5 mins until the water* evaporates and the vegetables are soft.

Meanwhile, add the prepared sauce to the pot with the noodles, stir well with the noodles and keep warm if necessary.



6 Serve

Apportion the miso sesame noodles on plates and top with the vegetables, radishes and avocado strips.

Garnish with the green spring onions and peanuts 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/



Miso Sesame Noodle Bowl avec de l'avocat

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien **Écologique** 30 – 40 minutes • 981 kcal • Cuisiner au 2e jour



Spaghetti



Huile de sésame



Pâte de miso blanche végétalienne



Beurre de cacahuète



Avocat



Radis



Sirop d'agave



Oignons de printemps



Brocoli et carottes râpées



Cacahuètes



Gousse d'ail



Citron vert



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Huile de sésame 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Pâte miso blanche végétalienne 11 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Beurre de cacahuètes 1	1 x 25 g	1 x 50 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Brocoli et carottes râpées	1 x 200 g	2 x 200 g
Cacahuètes 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g

**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. 600 g)
Valeur calorique	682 kJ/ 163 kcal	4105 kJ/ 981 kcal
Lipides	6,56 g	39,46 g
- dont acides gras saturés	1,09 g	6,54 g
Glucides	20,18 g	121,38 g
- dont sucre	4,18 g	25,16 g
Protéines	4,90 g	29,48 g
Sel	0,276 g	1,659 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 **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 !)



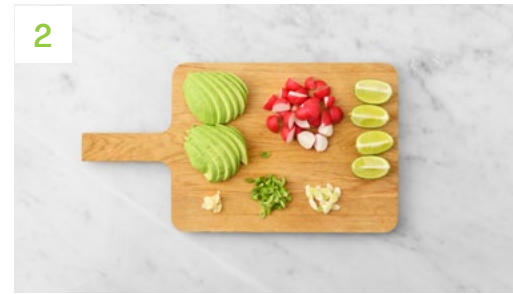
1 Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 7 à 8 min.

Après la cuisson, les égoutter dans une passoire en récupérant 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson*.



2 Petite préparation

Hacher finement l'ail.

Couper en quatre les radis.

Couper en deux l'avocat, retirer les graines et couper en tranches fines.

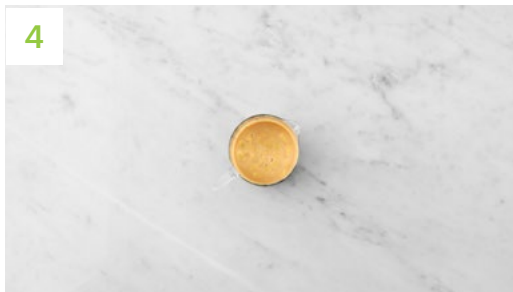
Couper le citron vert en quatre.

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



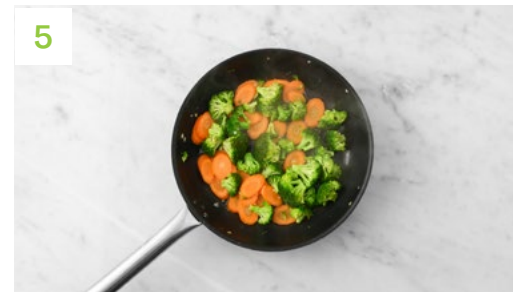
3 Pour les radis

Dans un saladier, mettre les radis avec le jus de 1 [2] quartiers de citron vert et 1 cc [2 cc] d'huile de sésame. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Préparer la sauce miso

Dans un récipient profond, bien mélanger l'eau de cuisson*, le beurre de cacahuète, la pâte de miso, le sirop d'agave, le reste de l'huile de sésame et la partie blanche de l'oignon de printemps. Assaisonner avec du poivre*.



5 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le brocoli et les carottes pendant 4 à 5 minutes.

Mouiller avec de l'ail et 100 ml [200 ml] d'eau* et faire cuire 3 à 5 min jusqu'à ce que l'eau* s'évapore et que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, ajouter la sauce préparée à la casserole de pâtes, mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient glacées, garder au chaud si nécessaire.



6 Dresser

Répartir les nouilles au miso et au sésame sur des assiettes et y disposer les légumes, la salade de radis et les lamelles d'avocat.

Garnir avec les rondelles vertes de l'oignon de printemps.

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 !

