

Thai-Glasnudelsalat getoppt mit Rüebl

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

Vegetarisch -20% Kalorien 25 – 35 Minuten • 2.279 kj/545 kcal • Tag 2 kochen



-  Eschalotte
-  Glasnudeln
-  Sesamöl
-  braune Champignons
-  Ingwer
-  rote Peperoncini
-  Knoblauchzehe
-  Limette
-  Sojasauce
-  Agavendicksaft
-  Koriander
-  Cashewkerne
-  Gelbe Rüebl



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesamol 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Limette	2 x 75 g	4 x 75 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Cashewkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Gelbe Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucker*, 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	762 kJ/182 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Fett	9.04 g	27.02 g
- davon ges. Fettsäuren	1.29 g	3.87 g
Kohlenhydrate	22.56 g	67.46 g
- davon Zucker	6.73 g	20.13 g
Eiweiss	2.40 g	7.18 g
Salz	0.576 g	1.721 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)** Schalenfrüchte **8)** Sesamsamen oder Sesamsamerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse null) Schalenfrüchte: Kaschunuss (*Anacardium occidentale*) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Für die Röstzwiebeln

Eschalotte abziehen, längs vierteln und quer in dünne Scheibchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Mehl*** und 1 Prise **Salz*** mischen.

Eschalottenscheiben hineingeben und gründlich vermengen.

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

Eschalottenscheiben in die Bratpfanne geben, dabei überschüssiges **Mehl** zurückbehalten, und bei mittlerer Hitze 6 – 10 Min. unter Rühren braten, bis sie knusprig braun sind.

Dann herausnehmen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Dressing

Limetten halbieren und auspressen.

In einer kleinen Schüssel **Limettensaft**, **Agavendicksaft**, **Sojasauce**, **Ingwer** und **Peperonciwürfel** verrühren.

Knoblauch dazupressen, unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dressing und Hälfte der **Kräuter** zu den **Glasnudeln** geben und gut untermischen.

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.



Für die Glasnudeln

Erhitze reichlich **Wasser** in einem **Wasserkocher**.

Glasnudeln in eine grosse Schüssel geben, mit kochendem **Wasser** bedecken und 2 Min. ziehen lassen.

Dann durch ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und zurück in die Schüssel geben.

Mit **Sesamol** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



Champignons anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Champignonscheiben darin 3 – 4 Min. anbraten.

Cashewkerne grob hacken.



Gemüse schneiden

Champignons in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen, eine **peperoncinihälfte** fein hacken, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** mithilfe eines Löffels schälen und sehr fein würfeln oder reiben.

Knoblauch abziehen.

Blätter von **Koriander** abzupfen und fein hacken.

Gelbe Rüebli schälen und grob reiben.



Anrichten

Geraspelte Rüebli und **Champignons** gut mit den **Glasnudeln** mischen.

Glasnudelsalat auf Teller verteilen, mit **Röstzwiebeln**, gehackten **Cashews**, restlichen **Kräutern** und **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen 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!



Thai glass noodle salad topped with carrots

served with homemade fried onions

Vegetarisch -20% Kalorien 25-35 minutes • 2.279 kj/545 kcal • Cook on day 2



-  Shallots
-  Glass noodles
-  Sesame oil
-  Brown mushrooms
-  Ginger
-  Red peperoncini
-  Garlic clove
-  Lime
-  Soy sauce
-  Agave syrup
-  Coriander
-  Cashews
-  Yellow carrots



Good to have at hand
Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame oil 8	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Lime	2 x	75 g	4 x	75 g
Soy sauce 1 10	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Agave syrup	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Cashews	1 x	20 g	2 x	20 g
Yellow carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sugar*, 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	762 kJ/182 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Fat	9.04 g	27.02 g
- incl. saturated fats	1.29 g	3.87 g
Carbohydrate	22.56 g	67.46 g
- incl. sugar	6.73 g	20.13 g
Protein	2.40 g	7.18 g
Salt	0.576 g	1.721 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** Nuts **8** Sesame seeds or products thereof **10** Soya or soya products (Null) Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



For the fried onions

Peel shallot, quarter lengthwise and slice finely.

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] flour* and a pinch of salt* in a small bowl.

Add sliced shallot and mix thoroughly.

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

Add sliced shallot to frying pan, reserving excess flour, and fry over a medium heat for 6-10 min., stirring, until brown and crispy.

Then remove. In the meantime, proceed with the recipe.



For the glass noodles

Heat plenty of water in a kettle.

Put the glass noodles into a large bowl, cover with boiling water and leave to stand for 2 min.

Then drain through a sieve, rinse with cold water and return to the bowl.

Mix thoroughly with sesame oil.

Cut glass noodles several times with scissors, if desired.



Chop vegetables

Cut mushrooms into slices 0.5 cm thick.

Cut peperoncini in half lengthwise, remove seeds, finely chop one half of the peperoncini and cut the other half into thin strips (warning: spicy!). Peel half [all] of the ginger using a spoon and grate or chop very finely.

Peel the garlic.

Pick the coriander leaves and chop finely.

Peel and coarsely grate the yellow carrots.



For the dressing

Cut limes in half and juice.

In a small bowl, stir together lime juice, agave syrup, soy sauce, ginger and chopped peperoncini.

Press the garlic, stir it in and season with salt* and pepper*.

Add the dressing and half of the herbs to the glass noodles and mix well.



Sauté mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again in the large frying pan from step 1.

Sauté sliced mushrooms for 3-4 min.

Coarsely chop cashews.



Serve

Add the grated carrots and mushrooms to the glass noodles and mix well.

Divide glass noodle salad among plates, top with fried onions, chopped cashews, remaining herbs and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

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.

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!



Salade thaï de nouilles de verre garnie de carottes

servie avec des oignons frits maison

18

Vegetarisch -20% Kalorien 25 – 35 minutes • 2.279 kj/545 kcal • Cuisiner au 2e jour



Échalote



Nouilles de verre



Huile de sésame



Champignons de Paris



Gingembre



Poivron rouge



Gousse d'ail



Citron vert



Sauce soja



Sirop d'agave



Coriandre



Noix de cajou



Carottes jaunes



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sucre*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Vermicelles	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile de sésame 8)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron vert	2 x 75 g	4 x 75 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Noix de cajou	1 x 20 g	2 x 20 g
Carottes jaunes	1 x 100 g	2 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
sucré*, 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. 1000 g)
Valeur calorique	762 kJ/182 kcal	2.279 kJ/545 kcal
Lipides	9.04 g	27.02 g
- dont acides gras saturés	1.29 g	3.87 g
Glucides	22.56 g	67.46 g
- dont sucre	6.73 g	20.13 g
Protéines	2.40 g	7.18 g
Sel	0.576 g	1.721 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 base de céréales contenant du gluten **7)** fruits à coque **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja **zéro)** fruits à coque : noix de cajou (anacardium occidentale) ou produits à base de noix de cajou.

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



Pour les oignons rôtis

Éplucher l'échalote, la couper en quatre dans le sens de la longueur et en fines tranches dans la largeur.

Mélanger 1 cs [2 cs] de farine* et une pincée de sel* dans un bol.

Ajouter les morceaux d'échalote et bien mélanger.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Placer les morceaux d'échalote dans la poêle, en réservant l'excès de farine, et les faire frire à feu moyen pendant 6 à 10 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Les retirer. Continuer pendant ce temps la recette.



Préparer la sauce

Couper les citrons verts en deux et les presser.

Dans un bol, mélanger le jus de citron vert, le sirop d'agave, la sauce soja, le gingembre et les dés de piment.

Ajouter l'ail, remuer, saler* et poivrer*.

Ajouter la sauce et la moitié des herbes aux nouilles de verre et bien mélanger.

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.



Pour les nouilles de verre

Faire une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Mettre les nouilles de verre dans un saladier, recouvrir d'eau bouillante et laisser reposer environ 2 minutes.

Égoutter ensuite dans une passoire, rincer à l'eau froide et remettre dans le saladier.

Bien mélanger avec de l'huile de sésame.

Couper les nouilles de verre plusieurs fois avec des ciseaux selon les goûts.



Faire revenir les champignons

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les tranches de champignon 3 à 4 min.

Hacher grossièrement les noix de cajou.



Couper les légumes

Couper les champignons en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines, hacher finement une moitié du piment, couper l'autre moitié en fines lamelles (attention : piquant !). Éplucher la moitié du [tout le] gingembre à l'aide d'une cuillère et couper en dés fins ou râper très finement.

Peler l'ail.

Arracher les feuilles de coriandre et les hacher finement.

Peler les carottes jaunes et râper grossièrement.



Dresser

Bien mélanger bien les carottes râpées et les champignons avec les nouilles de verre.

Répartir la salade de nouilles de verre dans des assiettes, garnir d'oignons frits, de noix de cajou hachées, du reste des herbes et de lamelles de piment (attention : piquant !), puis 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/

