

Thai-Glasnudelsalat mit Limetten-Chili-Dressing getoppt mit Karottenstreifen und Erdnüssen

Vegan unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 2.525 kj/603 kcal • Tag 3 kochen

16



Glasnudeln



Sesamöl



braune Champignons



Ingwer



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Agavendicksaft



Limette



Sojasauce



Koriander



Rüebli



geröstete Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Glasnudeln	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesamöl 3	1 x 20 ml	2 x 20 ml
braune Champignons	1 x 300 g	2 x 300 g
Ingwer	0.50 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
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Limette	2 x 75 g	4 x 75 g
Sojasauce 11 15	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
geröstete Erdnüsse 1	1 x 40 g	2 x 40 g
Öl*, Zucker*	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	578 kJ/138 kcal	2525 kJ/603 kcal
Fett	6.55 g	28.58 g
- davon ges. Fettsäuren	0.94 g	4.10 g
Kohlenhydrate	16.13 g	70.42 g
- davon Zucker	5.52 g	24.08 g
Eiweiss	3.56 g	15.53 g
Salz	0.826 g	3.607 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!).



Kleine Vorbereitung

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 raffeln.

Knoblauch abziehen.

Rüebli schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



Für das Dressing

Limetten halbieren. In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [2] **Limette** reinpressen, **Agavendicksaft**, **Sojasauce**, **Ingwer** und **Peperoncinwürfel** dazugeben und 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 **Sesamöl** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



Champignons anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzt und **gehackte Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen, herausnehmen und bei Seite stellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Champignonscheiben darin 3 – 4 Min. anbraten.



Kräuter hacken

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

Tipp: *Koriander schmeckt nicht jedem, probiere ihn lieber erstmal. Erdnüsse grob hacken.*



Anrichten

Champignons gut mit den **Glasnudeln** mischen.

Glasnudelsalat auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichen **Limettensaft** abschmecken.

Rüeblistreifen darauf anrichten und mit **gehackten Erdnüsse**, **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 with lime and chilli dressing topped with carrot strips and peanuts

Vegan Under 650 calories 25-35 minutes • 2.525 kj/603 kcal • Cook on day 3



Glass noodles



Sesame oil



Brown mushrooms



Ginger



Red chilli



Garlic clove



Agave syrup



Lime



Soy sauce



Coriander



Carrot



Roasted peanuts



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl, garlic press, sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Glass noodles	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesame oil 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Brown mushrooms	1 x 300 g	2 x 300 g
Ginger	0.50 x 30 g **	1 x 30 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Agave syrup	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Lime	2 x 75 g	4 x 75 g
Soy sauce 11 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Coriander	1 x 10 g **	1 x 10 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Roasted peanuts 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Oil*, sugar*	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

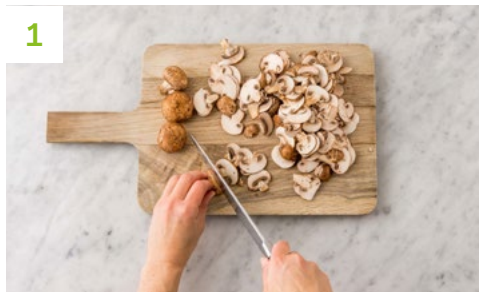
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	578 kJ/138 kcal	2.525 kJ/603 kcal
Fat	6.55 g	28.58 g
- incl. saturated fats	0.94 g	4.10 g
Carbohydrate	16.13 g	70.42 g
- incl. sugar	5.52 g	24.08 g
Protein	3.56 g	15.53 g
Salt	0.826 g	3.607 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).



Get prepped

Cut the mushrooms into 0.5 cm slices.

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.

Peel the carrot and cut lengthways into strips using a vegetable peeler.



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 herbs

Pluck leaves from coriander and chop finely.

Tip: Coriander isn't to everyone's taste, better to try it first. Roughly chop the peanuts.



For the dressing

Halve the lime. In a small bowl, squeeze in juice from 1 [2] lime(s), add agave syrup, soy sauce, ginger and diced peperoncini and stir.

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 a large frying pan without adding fat and heat the chopped peanuts in it for 1-2 min., remove them and set them aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Sauté sliced mushrooms for 3-4 min.



Serve

Mix the mushrooms well with the glass noodles.

Apportion the glass noodle salad onto plates and season with the remaining lime juice according to taste.

Arrange the carrot strips on top and top with chopped peanuts, remaining herbs and peperoncini strips (warning: spicy!) 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!



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.

Salade de nouilles thaïlandaise avec vinaigrette au citron vert et au piment, lamelles de carottes et cacahuètes

Végétalien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 2.525 kJ/603 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Nouilles de verre



Huile de sésame



Champignons bruns



Gingembre



Piment rouge



Gousse d'ail



Sirop d'agave



Citron vert



Sauce soja



Coriandre



Carottes



Cacahuètes grillées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petit bol, presse-ail, passoire et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile de sésame 3)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Champignons bruns	1 x 300 g	2 x 300 g
Gingembre	0.50 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
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Citron vert	2 x 75 g	4 x 75 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Huile*, sucre*	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	578 kJ/138 kcal	2.525 kJ/603 kcal
Lipides	6.55 g	28.58 g
- dont acides gras saturés	0.94 g	4.10 g
Glucides	16.13 g	70.42 g
- dont sucre	5.52 g	24.08 g
Protéines	3.56 g	15.53 g
Sel	0.826 g	3.607 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 !)



Petite préparation

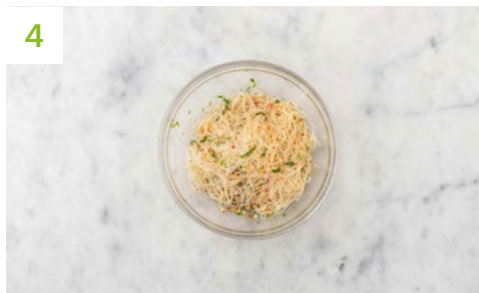
Couper les champignons en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

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.

Éplucher les carottes et les émincer dans la longueur avec un économiseur.



Préparer la vinaigrette

Couper en deux le citron vert. Dans un petit bol, presser le jus d'1 [2] citron(s) vert, ajouter le sirop d'agave, la sauce soja, le gingembre et les dés de piment et mélanger.

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 chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Mettre les nouilles de verre dans un grand saladier, recouvrir d'eau bouillante* et laisser reposer 2 min. 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

Faire chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse et y faire griller les cacahuètes hachées 1 à 2 min, les retirer et les réserver.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

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



Hacher les fines herbes

Arracher les feuilles de coriandre et les hacher finement.

Astuce : La coriandre n'est pas au goût de tout le monde, mieux vaut la goûter d'abord. Hacher grossièrement les cacahuètes.



Dresser

Bien mélanger les champignons avec les nouilles de verre.

Répartir la salade de nouilles dans les assiettes et assaisonner à volonté avec le reste du jus de citron vert.

Disposer les lamelles de carottes par-dessus et garnir de cacahuètes hachées, du reste des herbes et des lamelles de piment (attention : piquant !) et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

