

Thai-Glasnudelsalat mit Limetten-Peperoncini-Dressing getoppt mit Rüeblistreifen und Erdnüssen

25

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 2689 kJ/643 kcal • Tag 2 kochen



Glasnudeln



Sesamöl



rote Peperoni



braune Champignons



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



rote Peperoncini



Agavendicksaft



Limette, ungewachst



Sojasauce



Koriander



Rüebl



geröstete Erdnüsse



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

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
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 225 g	2 x 225 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Agavendicksaft	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Limette, ungewachst	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

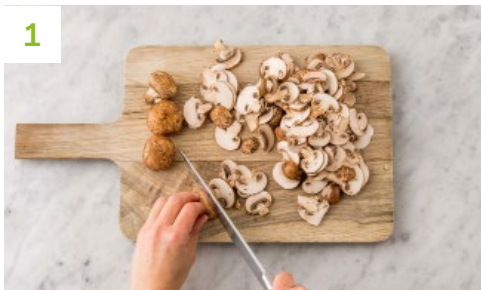
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	2689 kJ/643 kcal
Fett	6.24 g	30.57 g
- davon ges. Fettsäuren	0.86 g	4.23 g
Kohlenhydrate	15.44 g	75.68 g
- davon Zucker	5.97 g	29.27 g
Eiweiss	3.09 g	15.14 g
Salz	0.801 g	3.927 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.

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

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

Rüebli schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



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 **kaltm Wasser** abspülen und zurück in die Schüssel geben.

Mit **Sesamöl** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



Kräuter hacken

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

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

Erdnüsse grob hacken.



Für das Dressing

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzt und **gehackte Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen, herausnehmen und bei Seite stellen. In derselben Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Ingwer und **Knoblauch**, **Champignonscheiben** und **Peperonistreifen** darin 5 – 7 Min. anbraten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperonischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperonischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

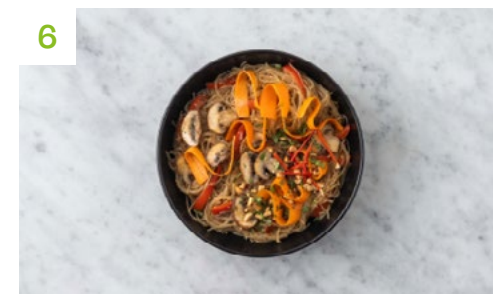


Für das Dressing

Limetten halbieren. In einer kleinen Schüssel **Soft** von 1 [2] **Limette** reinpressen, **Agavendicksaft**, **Sojasauce**, und **Peperoninwürfel** (Achtung: Scharf!) dazugeben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Rüeblistreifen in eine 2. kleine Schüssel geben, mit dem restlichen **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Anrichten

Bratpfanneinhalt 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 **Peperoninistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und geniessen.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Thai glass noodle salad with lime and peperoncini dressing topped with carrot strips and peanuts

25

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 2.689 kj/643 kcal • Cook on day 2



Glass noodles



Sesame oil



Red pepper



Brown mushrooms



Minced garlic & ginger in oil



Red peperoncini



Agave syrup



Lime, unwaxed



Soy sauce



Coriander



Carrot



Roasted peanuts



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

Good to have at hand

Oil*, sugar*, pepper*, salt*

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
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Brown mushrooms	1 x 225 g	2 x 225 g
Chopped garlic & ginger in oil	1 x 30 g	2 x 30 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Agave syrup	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Lime, unwaxed	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	549 kJ/131 kcal	2.689 kJ/643 kcal
Fat	6.24 g	30.57 g
- incl. saturated fats	0.86 g	4.23 g
Carbohydrate	15.44 g	75.68 g
- incl. sugar	5.97 g	29.27 g
Protein	3.09 g	15.14 g
Salt	0.801 g	3.927 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 **pepper** in half, remove the core and stalk, and cut the **pepper halves** into strips 1 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 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, pour **boiling water*** over them 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

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

Sauté **chopped ginger** and **garlic, mushroom slices** and **pepper strips** in it for 5-7 min. In the meantime, continue with the recipe.



For the dressing

Halve the lime. Squeeze juice from 1 [**2**] **lime(s)** into a small bowl, add **agave syrup, soy sauce** and **diced peperoncini** (caution: spicy!) and stir everything together. Season with salt* and pepper*.

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

Place **carrot strips** in a second small bowl, marinate with the remaining **sesame** oil and season with salt* and pepper*.



Serve

Thoroughly mix the glass noodles with the contents of the frying pan.

Apportion the **glass noodle salad** onto plates and season with the remaining **lime juice** according to taste. Arrange the **carrot strips** on top and sprinkle everything with **chopped peanuts, remaining herbs** and **peperoncini strips** (warning: spicy!) and enjoy.

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.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Salade de nouilles thaïlandaise avec sauce au citron vert et au piment avec des lamelles de carottes et des cacahuètes

25

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 2.689 kJ/643 kcal • Cuisiner au 2e jour



Vermicelles



Huile de sésame



Poivrons rouges



Champignons bruns



Ail & gingembre hachés dans l'huile



Piment rouge



Sirop d'agave



Citron vert, non ciré



Sauce soja



Coriandre



Carottes



Cacahuètes grillées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sucre*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 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
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Sirop d'agave	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Citron vert, non ciré	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	549 kJ/131 kcal	2.689 kJ/643 kcal
Lipides	6.24 g	30.57 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	4.23 g
Glucides	15.44 g	75.68 g
- dont sucre	5.97 g	29.27 g
Protéines	3.09 g	15.14 g
Sel	0.801 g	3.927 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 en deux le **poivron**, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en lamelles d'1 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 les **carottes** et les émincer dans la longueur avec un économiseur.



Préparer la vinaigrette

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 0.5 cs **[1 cs] d'huile***.

Y faire revenir le **gingembre** et l'**ail hachés**, les **tranches de champignons** et les **lanières de poivron** pendant 5 à 7 min. Pendant ce temps, continuer la recette.

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

Fais chauffer une **grande quantité d'eau** dans une bouilloire.

Mettre les **vermicelles** dans un 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.



Préparer la vinaigrette

Couper en deux le **citron vert**. Dans un bol, presser le **jus d'1 [2] citron(s) vert**, ajouter du **sirop d'agave**, la **sauce soja** et les **dés de piment (attention : piquant !)** et mélanger. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

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

Mettre les **lamelles de carottes** dans un 2e bol, faire mariner avec le reste de l'**huile de sésame**, du **sel*** et du **poivre***.



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 **vermicelles**.

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.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

