

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

9



Glasnudeln



Sesamöl



rote Peperoni



braune Champignons



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



rote Peperoncini



Agavendicksaft



Limette, ungewachst



Sojasauce



Koriander



Rüebli



geröstete Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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	1 x 300 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

**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. 490 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!)



1 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 **Peperoncinihälfte** fein hacken, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Rüebli schälen und mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln.



2 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 abgessen, mit **kaltem Wasser*** abspülen und zurück in die Schüssel geben.

Mit der Hälfte vom **Sesamöl** gründlich vermengen.

Glasnudeln nach Belieben mit einer Schere mehrfach durchschneiden.



3 Koriander hacken

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

Erdnüsse grob hacken.



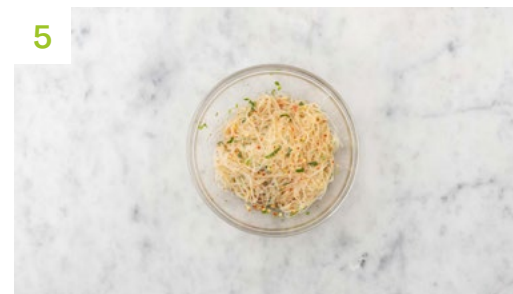
4 Gemüse anbraten

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

In derselben Bratpfanne 0.5 EL **[1 EL] Öl*** erhitzen.

Gehackten Ingwer und **Knoblauch**, **Champignonscheiben** und **Peperonistreifen** darin 5 – 7 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Für das Dressing

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

Dressing und Hälfte des **Korianders** zu den **Glasnudeln** geben und gut untermischen.

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



6 Anrichten

Bratpfanneninhalte gut mit den **Glasnudeln** mischen. **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlichem **Limettensaft** abschmecken.

Rüeblistreifen darauf anrichten und mit gehackten **Erdnüsse**, restlichem **Koriander** und **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und geniessen.

En Guete!

rote 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.

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

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 643 kcal • Cook on day 3



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



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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	1 x	300 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
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

**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. 490 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!)



1 Get prepped

Cut the mushrooms into 0.5 cm slices.

Cut the 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 plane it lengthwise into strips using a vegetable peeler.



2 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 half of the sesame oil.

Cut glass noodles several times with scissors, if desired.



3 Chop coriander

Pluck leaves from coriander and chop finely.

Roughly chop the peanuts.



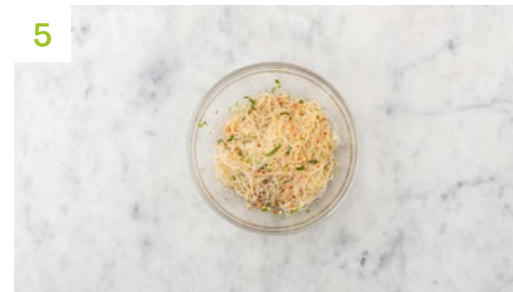
4 Sauté the vegetables

Heat a large frying pan without adding fat and warm up the chopped peanuts for 1-2 min., then 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 for 5-7 min.

In the meantime, continue with the recipe.



5 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 (warning: spicy!) and stir everything together. Season with salt* and pepper*.

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

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



6 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.

Add carrot strips and top with chopped peanuts, remaining coriander and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

Red 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.

Bon appetit!

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

Végétalien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 25 – 35 minutes • 643 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Vermicelles
-  Huile de sésame
-  Poivrons rouges
-  Champignons bruns
-  Huile à l'ail & au gingembre hachés
-  Piment rouge
-  Sirop d'agave
-  Citron vert, non ciré
-  Sauce soja
-  Coriandre
-  Carottes
-  Cacahuètes grillées

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sucre*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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	1 x 300 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

**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. 490 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

Notes 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 déliter en lamelles de 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.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse et y faire griller les cacahuètes hachées 1 à 2 min, puis 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 lamelles de poivron pendant 5 à 7 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Piment rouge

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

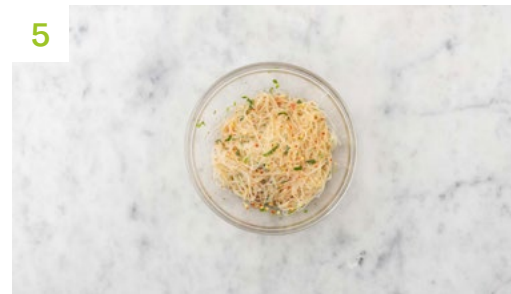
Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Mettre les 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.

Mélanger soigneusement avec la moitié de l'huile de sésame.

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



Préparer la sauce

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

Ajouter la sauce et la moitié de la coriandre aux vermicelles 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 la coriandre

Arracher les feuilles de coriandre et les hacher finement.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



Dresser

Bien mélanger les vermicelles avec le contenu de la poêle.

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

Dresser les lamelles de carottes sur le dessus et garnir de cacahuètes hachées, du reste de coriandre et de lamelles de piment (attention : piquant !), et déguster.

Bon appétit !