Bunter Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing

Pak Choi, Edamame, Radiesli und Rüebli

12

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 2.194 kj/524 kcal

Erdnussbutter

Sojasauce

Glasnudeln

Limette

Ingwer

Rüebli

Buschbohnen

Radiesli

Erdnüsse

Frühlingszwiebeln

Sriracha Sauce

Baby Pak Choi

Knoblauchzehe

Koriander

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 Sieb 1 und Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Erdnussbutter **7)**	1 x	50 g	2 x	50 g
Sojasauce **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Glasnudeln	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette	1 x	75 g **	1 x	75 g
Ingwer	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Erdnüsse **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Frühlingszwiebeln	1 x	35 g	2 x	35 g
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Baby Pak Choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Koriander	1 x	10 g **	1 x	10 g
Öl*, Wasser*	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	499 kj/119 kcal	2.194 kj/524 kcal
Fett	5.44 g	23.93 g
– davon ges. Fettsäuren	0.77 g	3.39 g
Kohlenhydrate	14.06 g	61.79 g
– davon Zucker	2.62 g	11.51 g
Eiweiss	3.55 g	15.62 g
Salz	0.944 g	4.150 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 **7)** Erdnüsse **10)** Soja.

1

Vorbereitung

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

Rüebli schälen und fein raspeln.

Strunk der **Radiesli** abschneiden und **Radiesli** vierteln.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Die Hälfte [**den ganzen**] **Ingwer** schälen und fein hacken.

2

Dressing zubereiten

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [**100 ml**] **Wasser***, die Hälfte der **Sojasauce**, **gehackten Ingwer**, **Erdnussbutter** und den **Saft** aus 2 [**3 | 4**] **Limettenspalten** mithilfe eines Stabmixers zu einem glatten **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** abschmecken.

Tipp: *Wenn Dir das Dressing noch zu dickflüssig ist kannst Du noch esslöffelweise Wasser* hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

3

Glasnudeln garen

In einer grossen Schüssel **Edamame**, **Radiesli** und **Glasnudeln** mit reichlich **heissem Wasser*** übergiessen, sodass alles vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Für 5 – 6 Min. ziehen lassen. Alles nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen, mit **kaltem Wasser** abspülen, abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben.

4

Pak Choi braten

Währenddessen **Knoblauch** abziehen. **Pak Choi** halbieren. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hinzu pressen, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und den **Pak Choi** mit der Schnittseite nach unten hinzufügen. Für 2 – 3 Min. anbraten bis der **Pak Choi** leicht gebräunt ist. Die **restliche Sojasauce** hinzufügen, **Pak Choi** wenden und für weitere 2 – 3 Min. anbraten.

5

Salat mischen

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

Erdnuss-Limetten-Dressing und **geraspelte Rüebli** zu den **Glasnudeln**, **Edamame** und **Radiesli** in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass die **Nudeln** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** mariniert ist.

6

Anrichten

Glasnudelsalat auf Teller verteilen.

Pak-Choi-Hälften darauf anrichten.

Mit **Erdnüssen**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und nach Belieben mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** toppen.

Tipp: *Wenn Du Koriander magst, kannst Du den Salat auch mit Koriander garnieren. Koriander kann sehr intensiv schmecken, probiere ihn also erstmal.*

Restlili Limettenspalten dazu reichen und geniessen.

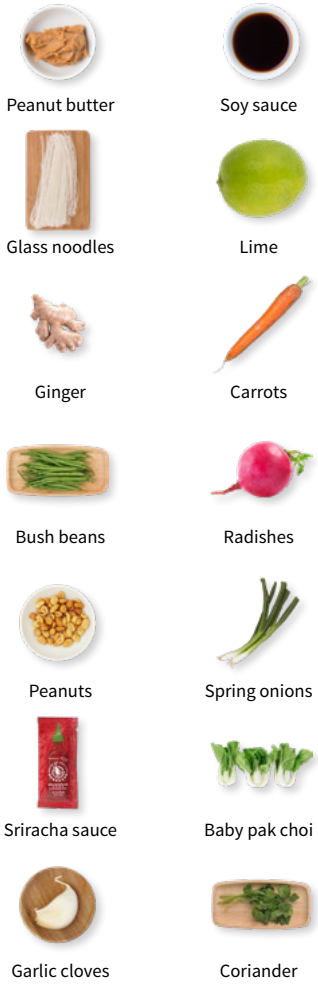
En Guete!

Colourful glass noodle salad with peanut dressing,

pak choi, edamame, radish and carrots

12

Vegetarian 20 – 30 minutes • 2.194 kj/524 kcal



Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peanut butter **7)**	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Ginger	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Bush beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Peanuts **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriander	1 x	10 g **	1 x	10 g
Oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	499 kj/119 kcal	2.194 kj/524 kcal
Fat	5.44 g	23.93 g
– incl. saturated fats	0.77 g	3.39 g
Carbohydrate	14.06 g	61.79 g
– incl. sugar	2.62 g	11.51 g
Protein	3.55 g	15.62 g
Salt	0.944 g	4.150 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 **7)** Peanuts **10)** Soya.

2021-W14

1

Preparation

Cut the **lime** into 4 [8] segments.

Peel and finely grate the **carrots**.

Cut off the stalk of the **radishes** and cut the **radishes** into quarters.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate. Peel half of [whole] **ginger** and grate it finely.

2

Prepare dressing

In a tall mixing bowl, use a hand blender to **purée** 50 ml [**100 ml**] **water***, half of the **soy sauce**, the **chopped ginger**, the **peanut butter** and the **juice** from 2 [**3 | 4**] **lime wedges** to a smooth **dressing**. Season with **sriracha** according to taste **(warning: spicy!)**.

Tip: *If the dressing is still too thick for you, you can add water* by the tablespoon until you have the desired consistency.*

3

Cook glass noodles

In a large bowl, pour plenty of **hot water*** over the **edamame**, **radishes** and **glass noodles** until everything is completely covered with **water**. Leave to infuse for 5-6 min. When cooked, drain everything in a sieve, rinse with **cold water**, drain, then return to the bowl.

4

Fry pak choi

In the meantime, peel the **garlic**. Cut **pak choi** in half. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** on medium heat, press in **garlic**, and add white part of **spring onion** and the **pak choi** with the open side facing down. Sauté for 2-3 min. until the **pak choi** is lightly browned. Add the **rest of the soy sauce**, turn **pak choi** over, and sauté for 2-3 min. more.

5

Mix salad

Pluck leaves from **coriander** and chop coarsely.

Add **peanut** and **lime dressing** and **grated carrot** to the **glass noodles**, **edamame**, and **radishes** in the bowl. Mix everything together well so that the **noodles** and **vegetables** are marinated in the **dressing**.

6

Serve

Apportion **glass noodle** salad onto plates.

Top with **pak choi halves**.

Top this with **peanuts**, green part of the **spring onion**, and **sriracha (warning: spicy!)** according to taste.

Tip: *If you like coriander, you can also garnish the salad with coriander. Coriander can taste very intense, so try it first.*

Add the **rest of the lime wedges** and enjoy.

Bon appetit!

Salade de vermicelles avec une vinaigrette aux cacahuètes

pak choï, edamame, radis et carottes

12

Végétarien 20 – 30 minutes • 2.194 kj/524 kcal

Beurre de cacahuète

Sauce soja

Vermicelles

Citron vert

Gingembre

Carottes

Haricots verts

Radis

Cacahuètes

Oignons de printemps

Sauce sriracha

Petit pak choï

Gousse d'ail

Coriandre

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur,1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Beurre de cacahuètes **7)**	1 x	50 g	2 x	50 g
Sauce soja **1) 10)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Vermicelles	1 x	100 g	2 x	100 g
Citron vert	1 x	75 g **	1 x	75 g
Gingembre	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Haricots verts	1 x	100 g	1 x	200 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Cacahuètes **7)**	1 x	20 g	2 x	20 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Sauce sriracha	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Pak choï	2 x	75 g	4 x	75 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriandre	1 x	10 g **	1 x	10 g
huile*, eau*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenez 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	499 kj/119 kcal	2.194 kj/524 kcal
Lipides	5.44 g	23.93 g
– dont acides gras saturés	0.77 g	3.39 g
Glucides	14.06 g	61.79 g
– dont sucre	2.62 g	11.51 g
Protéines	3.55 g	15.62 g
Sel	0.944 g	4.150 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 **7)** cacahuètes **10)** soja.

1

Préparation

Couper le citron vert en 4 [8] tranches.

Peler et râper finement les **carottes**.

Enlever le vert du **radis** et couper le **radis** en quatre.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler et hacher finement la moitié **[l'ensemble]** du **gingembre**.

2

Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger en une **sauce** homogène à l'aide d'un mixeur 50 ml **[100 ml]** d'**eau***, la moitié de la sauce **soja**, le **gingembre haché**, le **beurre de cacahuète** et le jus de 2 **[3 | 4]** quartiers de **citron vert**. Assaisonner selon les goûts avec de la sauce **sriracha (attention : piquant !)**.

Astuce : *Si vous trouvez la vinaigrette est trop épaisse, vous pouvez ajouter de l'eau* avec une cuillère à soupe jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.*

3

Cuire les vermicelles

Dans un saladier, verser une grande quantité d'**eau chaude*** sur les **edamame**, les **radis** et les vermicelles afin que tout soit complètement recouvert d'eau. Laisser gonfler 5 à 6 minutes. Une fois cuit, verser dans une passoire, rincer à l'**eau froide**, égoutter et remettre dans le saladier.

4

Faire revenir le pak choï

Pendant ce temps, éplucher l'**ail**. Couper le **pak choï** en deux. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs **[2 cs]** d'**huile*** à feu moyen, presser l'**ail**, ajouter la partie blanche de l'**oignon de printemps** et le **pak choï** côté coupé vers le bas. Faire revenir 2 à 3 min. jusqu'à ce que le **pak choï** soit légèrement doré. Ajouter le **reste de la sauce soja** et le **pak choï** et faire revenir encore 2 à 3 minutes.

5

Mélanger la salade

Arracher les feuilles de **coriandre** et les hacher grossièrement.

Ajouter la **vinaigrette** aux **cacahuètes** et au **citron vert** et les **carottes râpées** aux vermicelles, aux **edamame** et aux **radis** dans le saladier. Mélanger bien le tout pour que les vermicelles et les légumes marinent dans la **vinaigrette**.

6

Dresser

Servir la **salade de vermicelles** dans les assiettes.

Ajouter le **pak choï**.

Garnir de **cacahuètes**, de la partie verte de l'**oignon de printemps** et de **sauce sriracha (attention : piquant !)** selon les goûts.

Astuce : *si vous aimez la coriandre, vous pouvez également garnir la salade de coriandre. La coriandre peut avoir un goût très intense, alors goûtez-la d'abord.*

Ajouter le **reste** des quartiers de **citron vert** et déguster.

Bon appétit !