



Bunte Glasnudelpfanne mit Bohnen, Paprika, Basilikum und Erdnüssen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Buschbohnen 300 g

Glasnudeln 300 g

Peperoni Mix 1 St.

Bio Limetten 1 St.

Erdnuskerne 30 g

Sojasauce 1 EL

Honig 1 TL

Zucker

Öl 5 EL

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Karotten 2 St.

Paprika, rot 2 St.

Basilikum, frisch 20 g

Zubereitung

1. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden abknipsen und dritteln. Im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, danach mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Das heiße Wasser aufbewahren.
2. Glasnudeln ins heiße Salzwasser geben, Topf von der Platte ziehen und Glasnudeln ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Derweil Peperoni waschen, am Stiel anfassen und in dünne Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken.
3. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen, Glasnudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Glasnudeln in einer Schüssel mit etwa 3 EL Kochwasser mischen, sodass die Glasnudeln auflockern und nicht mehr zusammenkleben.
4. In einer Schüssel Peperoni, Sojasauce, Honig, 3 EL Limettensaft, 1 EL Kochwasser und 3 EL Öl miteinander vermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.
5. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und längs in dünne Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Glasnudeln mit einer Küchenschere grob zerkleinern. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Paprika und Bohnen darin ca. 2 Min. anbraten. Restliche Frühlingszwiebeln, Karotten und Glasnudeln ebenfalls zugeben, gut vermengen und ca. 3 Min. warm rühren.

7. Sauce in die Pfanne geben, gut vermengen und Glasnudeln auf Teller verteilen. Mit Erdnüssen und Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g