

Maultaschen in cremiger Zwiebelsauce mit Portobello und Schnittlauch

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 558 kcal • Tag 5 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja-Kochcrème



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Worcester Sauce



Portobello-Pilze



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Soja-Kochcrème 11	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 550 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2334 kJ/ 558 kcal
Fett	3.3 g	18.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.7 g
Kohlenhydrate	13.4 g	73.6 g
– davon Zucker	2.7 g	15 g
Eiweiss	3.9 g	21.3 g
Salz	0.73 g	4.01 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: 10 Sellerie 11 Soja 15 Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Maultaschen anbraten

In einer grossen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelstreifen, Knoblauch** und **Maultaschen** darin 10 – 12 Min. anbraten. Mit **Salz*** würzen und dabei gelegentlich umrühren.

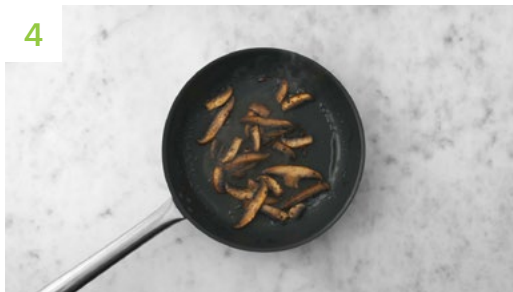
In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



3 Portobello vorbereiten

Portobello in 1 cm Scheiben schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



4 Portobello anbraten

In einer zweiten grossen Pfanne 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobelloscheiben darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis eine braune **Kruste** entsteht. Ein Drittel „**Hello Paprika**“ hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Für die Sosse

Maultaschen mit **Sojasahne**, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gemüsebrühe** und restliches „**Hello Paprika**“ zugeben und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Maultaschen auf tiefe Teller verteilen, **Portobelloscheiben** darauf anrichten und mit **Schnittlauch** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Ravioli in creamy onion sauce with portobello mushrooms and chives

Under 650 calories | Vegan | 30–40 minutes • 558 kcal • Cook on day 5



Vegan mini ravioli



Onion



Garlic clove



Soy cooking cream



“Hello Paprika” spice mix



Worcester sauce



Portobello mushrooms



Chives



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, olive oil*, water*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

Large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan mini ravioli 10 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy cooking cream 11)	1 x	250 g	2 x	250 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 550 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2334 kJ/558 kcal
Fat	3.3 g	18.1 g
– of which saturated fats	0.5 g	2.7 g
Carbohydrate	13.4 g	73.6 g
– of which sugar	2.7 g	15 g
Protein	3.9 g	21.3 g
Salt	0.73 g	4.01 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: 10 Celery **11**) Soya **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

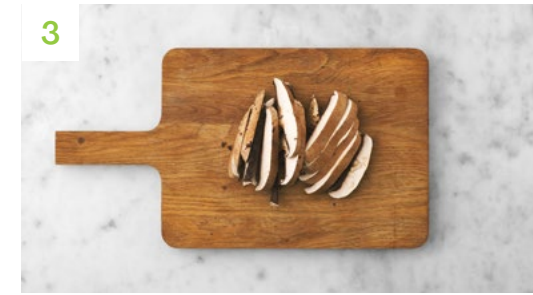
Halve the onions and cut them into thin strips.
Finely chop the garlic.



Fry the ravioli

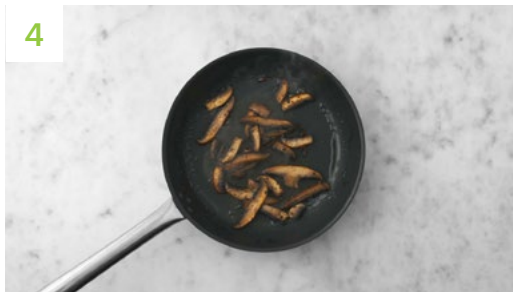
Heat 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] vegetable margarine* in a large pot with a lid on medium heat. Fry the onions, garlic and ravioli for 10–12 min. Season with salt* and stir occasionally.

In the meantime, continue with the recipe.



Prepare the mushrooms

Cut the portobello mushrooms into 1 cm slices.
Chop the chives into small rings.



Fry the mushrooms

Heat 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] vegetable margarine* in a second large frying pan. Fry the sliced mushrooms for 2–3 min. on each side until they have a brown crust. Add a third of the “Hello Paprika” and season with salt* and pepper*.



For the sauce

Deglaze the ravioli with soy cream, Worcester sauce and 50 ml [75 ml | 100 ml] water*. Add the vegetable stock and remaining “Hello Paprika” and reduce for 1 min. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the ravioli on deep plates, arrange the mushrooms on them and garnish with chives.

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/



Maultaschen à la sauce crémeuse à l'oignon, avec Portobello et ciboulette

Moins de 650 calories | Végétalien | 30 – 40 minutes • 558 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mini raviolis Maultaschen
végétaliens pour soupe



Oignon



Gousse d'ail



Crème de soja



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Sauce Worcester



Champignons Portobello



Ciboulette



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile d'olive*, eau*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

grande poêle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini raviolis Maultaschen végétaliens pour soupe 10) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de soja 11)	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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. 550 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	2334 kJ/ 558 kcal
Lipides	3,3 g	18,1 g
– dont acides gras saturés	0,5 g	2,7 g
Glucides	13,4 g	73,6 g
– dont sucre	2,7 g	15 g
Protéines	3,9 g	21,3 g
Sel	0,73 g	4,01 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 : 10) céleri **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 oignons en deux et les émincer.
Hacher finement l'ail.



Faire revenir les maultaschen

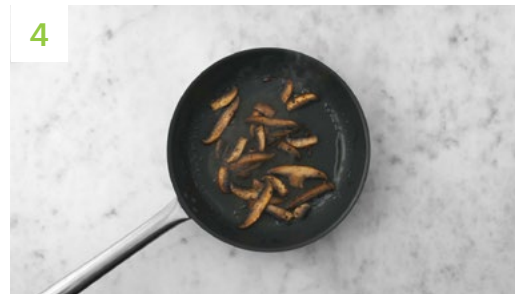
Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [3 cs | 4 cs] de margarine végétale* à feu moyen. Y faire revenir les lamelles d'oignon, l'ail et les maultaschen pendant 10 à 12 min. Assaisonner avec du sel* et remuer de temps en temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer les Portobello

Couper les Portobello en tranches de 1 cm.
Couper la ciboulette en petits rouleaux.



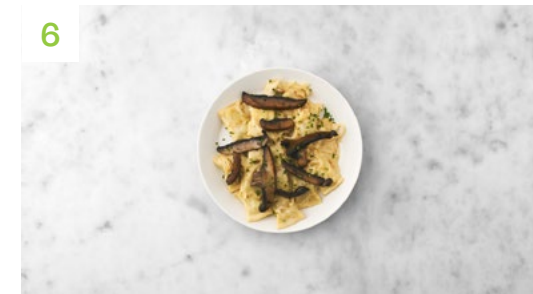
Faire revenir les Portobello

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [1,5 cs | 2 cs] de margarine végétale*. Y faire revenir les tranches de Portobello 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'une croûte brune se forme. Ajouter un tiers du « Hello paprika » et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la sauce

Mouiller les maultaschen avec la crème de soja, la sauce Worcester et 50 ml [100 ml] d'eau*. Ajouter le bouillon de légumes et le reste du « Hello paprika » et laisser mijoter 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les maultaschen dans des assiettes creuses, déposer dessus les tranches de Portobello et saupoudrer de ciboulette.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

