

Miso-Butter-Spaghetti mit Portobello und Prinzessbohnen

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 794 kcal • Tag 3 kochen

26



vegane weiße Miso paste



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Spaghetti



Prinzessbohnen



Limette, gewachst



Portobello-Pilze



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 390 g)
Brennwert	844 kJ/ 202 kcal	3322 kJ/ 794 kcal
Fett	6.7 g	26.2 g
- davon ges. Fettsäuren	4.1 g	16.2 g
Kohlenhydrate	26.7 g	105.2 g
- davon Zucker	2.1 g	8.4 g
Eiweiss	7.9 g	31.2 g
Salz	0.85 g	3.36 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 11) Soja 15) Weizen
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Spaghetti kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Spaghetti hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Portobello in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Prinzessbohnen quer halbieren.

Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.



3 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello** und **Prinzessbohnen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und alles 1 – 2 Min. weiterbraten.

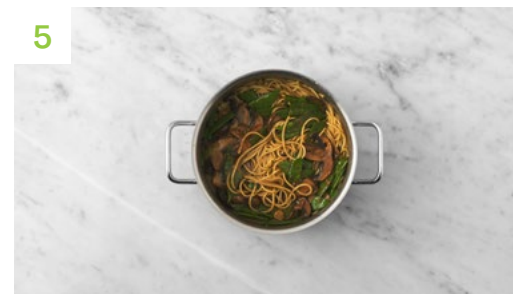
Währenddessen **Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



4 Für die Sauce

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, dabei 200 ml [400 ml] vom **Kochwasser** auffangen.

Misopaste, 4 g [8g] **Butter**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und das aufgefangene **Nudelkochwasser** im Nudelkochtopf 1 Min. unter Rühren erhitzen.



5 Fertigstellen

Spaghetti, **Pfannengemüse**, Hälfte vom **Hartkäse** und **Limettenabrieb** in die **Sauce** geben und gut untermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Hartkäse** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spaghetti in miso butter with portobello mushrooms and green beans

Vegetarian 15–25 minutes • 794 kcal • Cook on day 3

26



Vegan white miso paste



Garlic clove



Grated Italian-style hard cheese



Spaghetti



Green beans



Waxed lime



Portobello mushrooms



Spring onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, butter*, water*, oil*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan white miso paste (11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese (7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Spaghetti (15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 390 g)
Calories	844 kJ/202 kcal	3322 kJ/794 kcal
Fat	6.7 g	26.2 g
- of which saturated fats	4.1 g	16.2 g
Carbohydrate	26.7 g	105.2 g
- of which sugar	2.1 g	8.4 g
Protein	7.9 g	31.2 g
Salt	0.85 g	3.36 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: 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 11) Soya 15) Wheat

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



1 Cook the spaghetti

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil.

Add the spaghetti and cook for 7-8 min. until al dente.

Meanwhile, continue with the recipe.



2 Chop the vegetables

Cut the portobello mushrooms into 0.5 cm slices.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Cut the green beans crosswise in half.

Cut the garlic cloves into thin slices.



3 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the portobello mushrooms and green beans for 4-5 min.

Add the white spring onion rings and garlic and fry for another 1-2 min.

Meanwhile, wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.



4 For the sauce

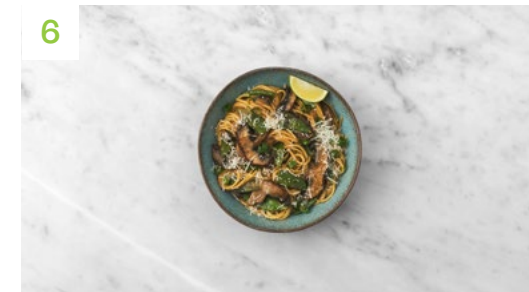
Once cooked, drain the spaghetti in a sieve, keeping 200 ml [400 ml] of the cooking water.

Heat the miso paste, 4 g [8 g] butter*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the collected pasta water in the pasta pot for 1 min. while stirring.



5 Finish

Add the spaghetti, the vegetables from the pan, half of the hard cheese and lime zest to the sauce and mix well. Season with salt*, pepper* and the juice of 1 [2] lime wedges.



6 Serve

Apportion the spaghetti onto plates. Top with green spring onion rings and the remaining hard cheese, and enjoy with the remaining lime wedges.

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/



Spaghetti au beurre au miso et Portobello avec des haricots verts

Végétarien 15 – 25 minutes • 794 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



-  Pâte de miso blanche végétalienne
-  Gousse d'ail
-  Fromage italien à pâte dure râpé
-  Spaghetti
-  Haricots verts
-  Citron vert ciré
-  Champignons Portobello
-  Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes et les fruits.

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*, beurre*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de miso blanche végétalienne 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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

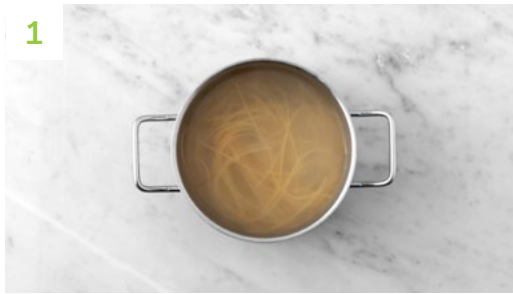
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 390 g)
Valeur calorique	844 kJ/ 202 kcal	3322 kJ/ 794 kcal
Lipides	6,7 g	26,2 g
– dont Acides gras saturés	4,1 g	16,2 g
Glucides	26,7 g	105,2 g
– dont sucre	2,1 g	8,4 g
Protéines	7,9 g	31,2 g
Sel	0,85 g	3,36 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 : 7) lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire les spaghetti

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Ajouter les spaghetti et les cuire al dente 7 à 8 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Couper les légumes

Couper les Portobello en tranches de 0,5 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les haricots verts en deux.

Couper les gousses d'ail en fines tranches.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les Portobello et les haricots verts 4 à 5 min.

Ajouter les rondelles blanches des oignons de printemps et l'ail et continuer à faire cuire le tout 1 à 2 min.

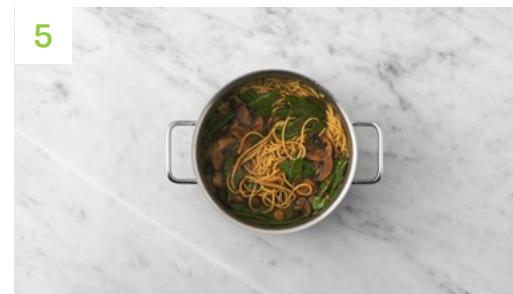
Pendant ce temps, laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6 quartiers.



4 Pour la sauce

Après la cuisson, égoutter les spaghetti dans une passoire en récupérant 200 ml [400 ml] d'eau de cuisson.

Dans la casserole des pâtes, faire chauffer 1 min la pâte de miso, 4 g [8 g] de beurre*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et l'eau de cuisson des pâtes réservée en remuant.



5 Touche finale

Ajouter les spaghetti, les légumes poêlés, la moitié du fromage à pâte dure et le zeste de citron vert à la sauce et bien mélanger. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.



6 Dresser

Répartir les spaghetti sur des assiettes. Parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps et du reste de fromage à pâte dure et déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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/

