

# Fettuccine in cremiger Kräuterseitlingsauce mit nussigem Pangrattato

Family | Vegan | 30 – 40 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Panko-Mehl



Haselnüsse



Oatly Bio Cuisine



Sojasauce



Pilzbrühepaste



Petersilie, glatt



Baby-Kräuterseitlinge



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Oatly Bio Cuisine <b>17)</b>	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Pilzbrühepaste	1 x 25 g	1 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 x 200 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. 460 g)
Brennwert	801 kJ/ 191 kcal	3677 kJ/ 879 kcal
Fett	6.8 g	31.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	5 g
Kohlenhydrate	26.1 g	119.8 g
- davon Zucker	2.4 g	11 g
Eiweiss	6 g	27.4 g
Salz	0.74 g	3.4 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:** 2) Schalenfrüchte 11) Soja 15) Weizen 17) Hafer 23) Haselnüsse

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



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kräuterseitlinge** und **Champignons** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Haselnüsse** grob hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 2 Für das Pangrattato

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Panko-Mehl**, gehackte **Haselnüsse** und Hälfte des **Knoblauchs** 2 – 3 Min. goldbraun anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pangrattato** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 3 Nudeln kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Gemüse anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel**, **Pilze** und restlichen **Knoblauch** 4 – 5 Min. anbraten.



## 5 Sauce vollenden

**Oatly Bio Cuisine**, **Sojasauce** und **Pilz-Paste** in die Bratpfanne rühren und 3 – 4 Min. über mittlerer Hitze einkochen lassen.

**Fettuccine** nach der Garzeit in die Bratpfanne geben und mit gehacktem **Peterli**, **Salz\*** und kräftig mit **Pfeffer\*** abschmecken. Nach Bedarf esslöffelweise etwas **Wasser\*** hinzugeben und alles gut vermengen.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** auf Tellern verteilen und mit **Pangrattato** toppen.

## En Guete!

### Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weissen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

Du liebst HelloFresh?

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

