

Schupfnudeln in Portobello-Rahmsauce mit Sonnenblumenkernen

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 690 kcal • Tag 3 kochen

27



Schupfnudeln



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Halbrahm aus Saland



Worcester Sauce



Knoblauchzehe



Reibekäse aus Saland



Babyspinat



Portobello-Pilze



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 grosse Bratpfanne und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 520 g)
Brennwert	560 kJ/ 134 kcal	2889 kJ/ 691 kcal
Fett	6.9 g	35.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.6 g
Kohlenhydrate	13 g	67.1 g
- davon Zucker	2.7 g	14 g
Eiweiss	4.6 g	23.5 g
Salz	0.83 g	4.28 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Sonnenblumenkerne rösten

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Sonnenblumenkerne 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Danach herausnehmen.



2 In der Zwischenzeit

Portobello in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



3 Portobello braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Portobello darin 5 – 7 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



4 Schupfnudeln anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schupfnudeln darin 6 - 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



5 Für die Sauce

Das **Gemüse** in der Bratpfanne mit 100 ml [200 ml] heissem **Wasser***, **Halbrahm**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen. Alles 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat und die **Schupfnudeln** aus der zweiten Bratpfanne zugeben, vermengen, mit dem **geriebenen Gouda** toppen und abgedeckt 30 Sek. köcheln lassen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



6 Anrichten

Schupfnudeln auf Teller verteilen und mit den **Sonnenblumenkernen** 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!

