

# 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 <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	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 <b>7)</b>	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!)

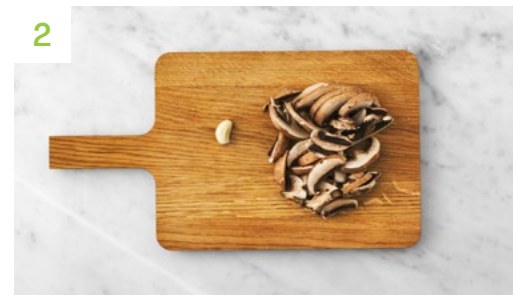


## 1 Sonnenblumenkerne rösten

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.

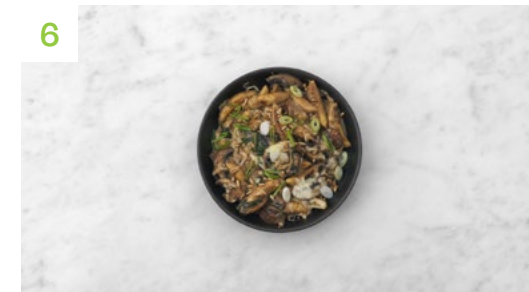
**Schupfnudeln** darin 6 - 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



## 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!

