

# Schupfnudeln in Portobello-Rahmsauce mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 706 kcal • Tag 3 kochen

28



Schupfnudeln



Sonnenblumenkerne



Schnittlauch



Portobello-Pilze



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Worcestersauce



Knoblauchzehe



Reibkäse



Lauch



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 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
Schnittlauch	1 x 20 g**	1 x 20 g
Portobello-Pilze	1 x 300 g	1 x 150 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibkäse <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 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. 620 g)
Brennwert	479 kJ/ 115 kcal	2953 kJ/ 706 kcal
Fett	5.68 g	35.00 g
– davon ges. Fettsäuren	1.19 g	7.35 g
Kohlenhydrate	11.25 g	69.32 g
– davon Zucker	2.77 g	17.09 g
Eiweiss	4.26 g	26.23 g
Salz	0.702 g	4.326 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.

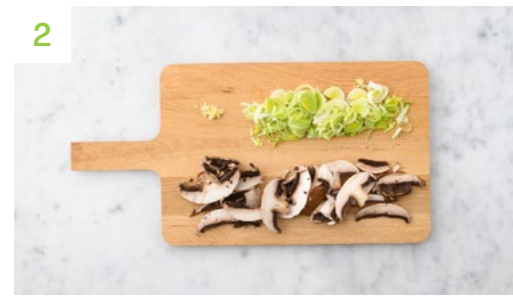
**Allergene:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Sonnenblumenkerne rösten

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Danach herausnehmen.

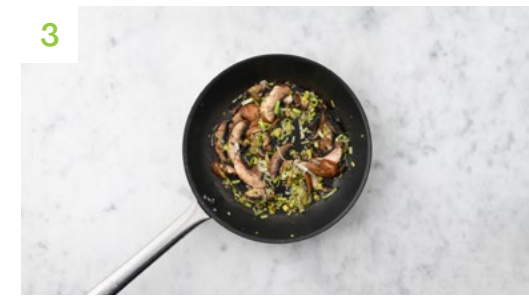


## 2 In der Zwischenzeit

**Portobello** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 3 Portobello braten

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

**Portobello** und **Lauch** darin 5 – 7 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen 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 anderen grossen Bratpfanne mit 100 ml [200 ml] heissem **Wasser\***, **Halbrahm**, **Worcester Sauce**, und „**Hello Muskat**“ ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 6 Anrichten

**Schupfnudeln** auf Teller verteilen, mit den **Sonnenblumenkernen** toppen und mit **Schnittlauch** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Potato noodles in Portobello cream sauce with chives and sunflower seeds

Vegetarian **Save time** Family 15 minutes • 706 kcal • Cook on day 3

28



Potato noodles



Sunflower seeds



Chives



Portobello mushrooms



Single cream



“Hello nutmeg” spice mix



Worcester sauce



Garlic clove



Grated cheese



Leek



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, water\*

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan and  
1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Potato noodles <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Chives	1 x	20 g**	1 x	20 g
Portobello mushrooms	1 x	300 g	1 x	300 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated cheese <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 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. 620 g)
Calories	479 kJ/ 115 kcal	2953 kJ/ 706 kcal
Fat	5.68 g	35.00 g
– incl. saturated fats	1.19 g	7.35 g
Carbohydrate	11.25 g	69.32 g
– incl. sugar	2.77 g	17.09 g
Protein	4.26 g	26.23 g
Salt	0,702 g	4,326 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) **10)** Celery **15)** Wheat.

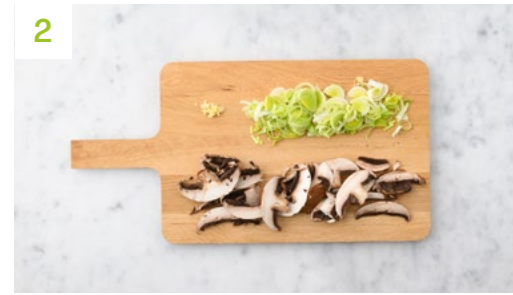
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



### 1 Roast sunflower seeds

Heat plenty of water\* in the kettle.

Roast the sunflower seeds in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. until they begin to turn brown. Then remove.

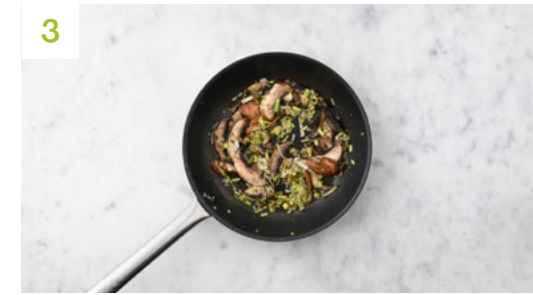


### 2 Meanwhile

Cut the portobello mushrooms into 0.5 cm slices.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into half-moons 0.5 cm thick.

Peel garlic.



### 3 Fry the portobello

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan with a lid.

Sauté portobello mushrooms for 5-7 min.

Press in the garlic and sauté for 1 min. more.



### 4 Sauté the potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* again in the large frying pan from step 1.

Sauté potato noodles for 6-7 min., stirring occasionally, until lightly browned.



### 5 For the sauce

Deglaze the vegetables in the other large frying pan with 100 ml [200 ml] hot water\*, single cream, Worcester sauce and “Hello nutmeg” and simmer for 1 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt\* and pepper\*.

Add the potato noodles from the second frying pan, mix, top with the grated cheese and simmer covered for 30 sec. until the cheese has melted slightly.



### 6 Serve

Share the potato noodles between the plates, top with the sunflower seeds 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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Schupfnudeln à la sauce crème et champignons de Paris, ciboulette et graines de tournesol

Végétarien Gain de temps Famille 15 minutes • 706 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Schupfnudeln



Graines de tournesol



Ciboulette



Champignons de Paris



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Muscade »



Sauce Worcester



Gousse d'ail



Fromage râpé



Poireau



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudel <b>15</b> )	1 x 400 g	1 x 800 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Ciboulette	1 x 20 g**	1 x 20 g
Champignons de Paris	1 x 300 g	1 x 300 g 1 x 500 g
Crème demi-écrémée <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b> )	1 x 5 g	2 x 5 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé <b>7</b> )	1 x 50 g	1 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 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. 620 g)
Valeur calorique	479 kJ/ 115 kcal	2953 kJ/ 706 kcal
Lipides	5,68 g	35,00 g
- dont acides gras saturés	1,19 g	7,35 g
Glucides	11,25 g	69,32 g
- dont sucre	2,77 g	17,09 g
Protéines	4,26 g	26,23 g
Sel	0,702 g	4,326 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 (y compris le lactose) **10**) céleri **15**) blé

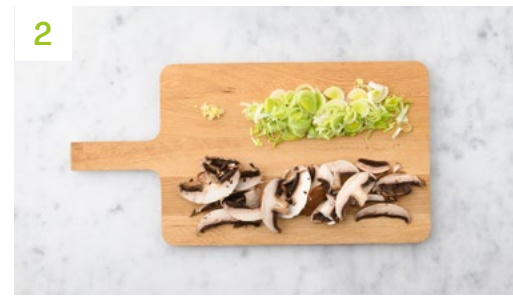
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Griller les graines de tournesol

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Faire griller les graines de tournesol 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Retirer du feu.

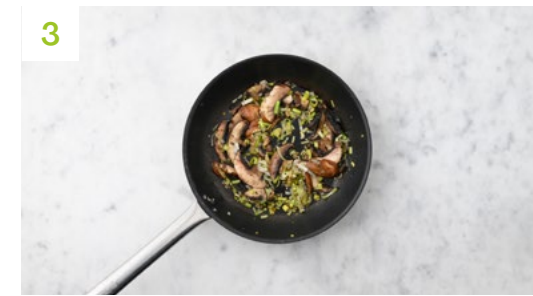


### Pendant ce temps

Couper les champignons en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0.5 cm.

Peler l'ail.



### Faire revenir les portobello

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les champignons et le poireau 5 à 7 min. Presser l'ail dans la poêle et faire revenir encore 1 min.



### Faire revenir les schupfnudeln

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les schupfnudeln pendant 6 à 7 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.



### Pour la sauce

Dégeler les légumes dans l'autre poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau chaude\*, la crème demi-écrémée, la sauce Worcester et le mélange « Hello Muscade » ; laisser mijoter 1 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les schupfnudeln de la deuxième poêle, mélanger, recouvrir de fromage râpé et laisser mijoter 30 secondes à couvert jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.



### Dresser

Servir les schupfnudeln sur des assiettes, parsemer de graines de tournesol et garnir 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

