



Leichter kochen,
besser essen!



KW 46 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schnelle Fettuccine

aus der Pfanne

Manchmal kann es schnell gehen, aber trotzdem lecker schmecken. Der Garant dafür sind Nudeln und natürlich die richtigen Zutaten und Gewürze. Damit der gesunde Anteil nicht zu kurz kommt, gibt es Pilze zur Soße, die zählen auch zu den „Superfoods“, die zur Zeit in aller Munde sind. Guten Appetit.



20 min.



Stufe 1



Fettuccine



Cafe de Paris



Joghurt



Champignons



Zitrone



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Fettuccine 1) 15)	250 g	500 g
Cafe de Paris 15)	4 g	8 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Champignons	150 g	300 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) Kann Spuren von

Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 542 kcal

Kohlenhydrate: 80 g

Fett: 12 g, Eiweiß: 21 g

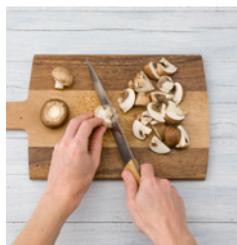
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Brühe, Butter, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Zitronenpresse und -reibe, große Pfanne



1 300 ml **Brühe** vorbereiten. **Champignons** putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein Würfeln. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein reiben und entsaften.



2 In einer großen Pfanne **Champignons** ohne Zugabe von Fett 1-2 Min. anbraten. Dann 1 TL **Butter** und **Knoblauch** zugeben und weitere 2-3 Min. anbraten. **Brühe** zugeben und die **Nudeln** in der Pfanne verteilen, 6-7 Min. köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben.



3 Wenn die **Nudeln** die gewünschte Konsistenz erreicht haben, **Joghurt**, **Gewürzmischung**, 1 EL **Zitronensaft** und eine Prise **Zitronenabrieb** zugeben. Mischen und kurz erwärmen.

4 Eventuell mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Und schon fertig!



5 **Fettuccine** auf Tellern verteilen und entspannt genießen.