

# Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Soße

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 815 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Prinzessbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Kresse



Soja Kochcrème Light



vegane weiße Mispaste



Panko-Mehl



Haselnüsse



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



Gemüsebrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pflanzliche Margarine\*, Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Prinzessbohnen	150 g	225 g**	300 g
Zwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Soja Kochcrème Light <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Panko-Mehl <b>13)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Haselnüsse <b>23)</b>	20 g	30 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 510 g)
Brennwert	665 kJ/159 kcal	3409 kJ/815 kcal
Fett	4,65 g	23,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	3,27 g
Kohlenhydrate	23,54 g	120,58 g
– davon Zucker	3,06 g	15,69 g
Eiweiß	5,15 g	26,37 g
Salz	0,572 g	2,931 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:** **10)** Sellerie **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Für das Topping

**Knoblauch** abziehen. Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Haselnüsse** zugeben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl\*** erhitzen, **Haselnuss-Mix** und die Hälfte [**drei Viertel | ganzes**] **Panko-Mehl** darin für 1 – 2 Min. anrösten. **Chili-Mix** dazugeben und für 1 weitere Min. mit anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in eine kleine Schüssel füllen.



## Soße zubereiten

**Miso-Paste**, **Gemüsebrühe**, **Worcester Sauce**, die Hälfte [**drei Viertel | ganze**] **Soja Kochcrème**, 100 g [**150 g | 200 g**] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Zwiebeln karamelisieren

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [**15 g | 20 g**] **Margarine\***, **Zwiebelstreifen** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker\*** zugeben und **7 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** karamelisieren.



## Fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf zur **Pasta** in den Topf geben, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta & Bohnen kochen

**Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben und für 12 Min. bissfest garen.

**Prinzessbohnen** in den letzten 8 Min. der Garzeit mit in den Topf geben. Danach alles durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** mit **Bohnen** zurück in den Topf geben.



## Anrichten

**Fettuccine** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Haselnuss-Chili-Crunch** toppen. Mit **Kresse** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

