

Veganes Portobello-Champignon-Stroganoff auf Fusilli mit Mandel-Chili-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 756 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli



Portobello-Pilze



braune Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Zitrone, ungewachst



Soja-Kochcrème



körniger Senf



Mandeln, gehobelt



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli 15)	270 g	360 g	500 g
Portobello-Pilze	2	3	4
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2
Soja-Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g	40 g
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
milder Chili-Mix	1 g**	1,5 g**	2 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 620 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3165 kJ/756 kcal
Fett	3,3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,4 g
Kohlenhydrate	17,5 g	107,4 g
– davon Zucker	1,8 g	11,2 g
Eiweiß	5,2 g	32 g
Salz	0,24 g	1,46 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien ZA: Südafrika

AR: Argentinien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Portobello in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Champignons halbieren oder vierteln.

Petersilien- und **Thymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.



Pasta kochen

In einen großen Topf ca. 2 l heißes **Wasser*** füllen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Zurück in den Topf geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Pflanzliche Margarine*** verrühren, ggf. warmhalten.



Für das Topping

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Belieben ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



Pilzen anbraten

Große Pfanne auswischen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobello und **Champignons** darin

6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilzen** gebräunt sind.

Zwiebel, **Thymian** und die Hälfte vom **Petersilie** in die Pfanne geben, **Knoblauch** dazupressen und 3 – 4 Min. mitbraten.



Stroganoff vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochwasser***, **Gemüsebrühe**, **Soja Kochcrème**, **körniger Senf**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 5 – 7 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Fusilli auf tiefen Tellern an der Seite verteilen, **Pilz-Stroganoff** daneben anrichten und mit **Mandel-Chili Topping**, restlicher **Petersilie**, und **Zitronenspalten** garnieren.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

