

Maultaschen in cremiger Zwiebelsoße mit Portobello und Schnittlauch

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Mini-Suppenmaultaschen
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Soja-Kochcrème
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühpulver
-  Worcester Sauce
-  Portobello-Pilze
-  Schnittlauch



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Soja-Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Portobello-Pilze	2	3	4
Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 550 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2351 kJ/562 kcal
Fett	3,3 g	18,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,5 g	74,1 g
– davon Zucker	2,8 g	15,2 g
Eiweiß	3,9 g	21,5 g
Salz	0,91 g	5,01 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Maultaschen anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelstreifen, Knoblauch** und **Maultaschen** darin 10 – 12 Min. anbraten. Mit **Salz*** würzen und dabei gelegentlich umrühren.

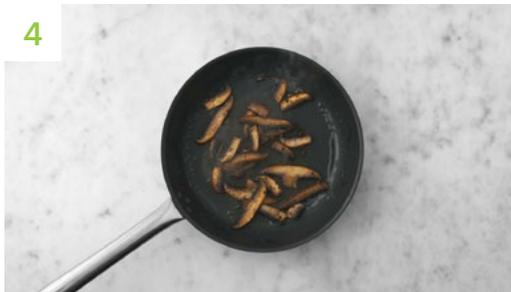
In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



3 Portobello vorbereiten

Portobello in 1 cm Scheiben schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



4 Portobello anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen. **Portobelloscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis eine braune **Kruste** entsteht. Ein Drittel „**Hello Paprika**“ hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Für die Soße

Maultaschen mit **Sojasahne**, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gemüsebrühe** und restliches „**Hello Paprika**“ zugeben und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Maultaschen auf tiefe Teller verteilen, **Portobelloscheiben** darauf anrichten und mit **Schnittlauch** toppen.

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>

