

# Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Soße und Haselnusstopping

Vegan Thermomix kocht • 815 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Prinzessbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Kresse



Soja-Kochcrème



Haselnüsse



vegane weiße Mispaste



Worcester Sauce



milder Chili-Mix



Panko-Mehl



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## 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   NL   EG</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	20 g	30 g	40 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Gemüsebrühpulver <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. 460 g)
Brennwert	738 kJ/176 kcal	3411 kJ/815 kcal
Fett	5,3 g	24,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g	120,8 g
– davon Zucker	3,4 g	15,7 g
Eiweiß	5,7 g	26,5 g
Salz	0,63 g	2,93 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:** 2) Schalenfrüchte 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten 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.



## Zwiebeln karamellisieren

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** karamellisieren.



## 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!**

### 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>

