

Schupfnudeln in Portobello-Rahmsoße mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen

Zeit Sparen Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 710 kcal • Tag 3 kochen

27



Schupfnudeln



Portobello-Pilze



Babyspinat



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Kochsahne



würziger Gouda, gerieben



Sonnenblumenkerne



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	3	4	6
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 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	539 kJ/129 kcal	2969 kJ/710 kcal
Fett	6,6 g	36,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	14,4 g
Kohlenhydrate	12,6 g	69,2 g
– davon Zucker	2,7 g	14,9 g
Eiweiß	4,5 g	24,7 g
Salz	0,81 g	4,45 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Sonnenblumenkerne rösten

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Danach herausnehmen.



2 In der Zwischenzeit

Portobello in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.



3 Portobello braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Portobello darin 5 – 7 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



4 Schupfnudeln anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 ebenfalls 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schupfnudeln darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



5 Für die Soße

Das **Gemüse** in der Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser***, **Kochsahne**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen. Alles 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat und die **Schupfnudeln** aus der zweiten Pfanne zugeben, vermengen, mit dem **geriebenen Gouda** toppen und abgedeckt 30 Sek. köcheln lassen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



6 Anrichten

Schupfnudeln auf Teller verteilen, mit den **Sonnenblumenkernen** toppen und mit **Schnittlauch** garnieren.

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>

