

Schupfnudeln in Portobello-Rahmsoße mit Kresse und Sonnenblumenkernen

extra schnell Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen

26



**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Schupfnudeln



Portobello-Pilze



Porree



grüne Kresse



Knoblauchzehe



Kochsahne



würziger Gouda, gerieben



Sonnenblumenkerne



Hello Umami



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

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
Porree DE NL ES	1	1,5**	2
grüne Kresse	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
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
Hello Umami	4 g	6 g	8 g
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. 800 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	3089 kJ/738 kcal
Fett	6,1 g	36,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	14,5 g
Kohlenhydrate	12,6 g	75,5 g
– davon Zucker	3,3 g	19,8 g
Eiweiß	4,5 g	27,1 g
Salz	0,8 g	4,82 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **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.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



3 Portobello braten

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

Portobello und **Porree** 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.

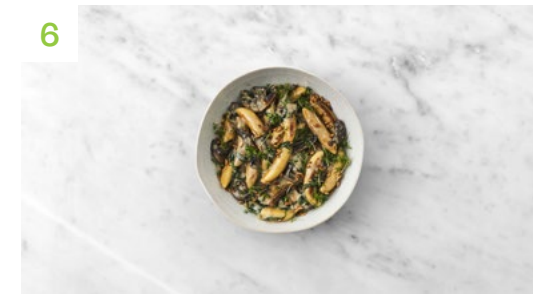
Schupfnudeln darin 6 - 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



5 Für die Soße

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

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 **Kresse** 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>

