

Miso-Butter-Spaghetti mit Portobello und Kaiserschoten

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 837 kcal • Tag 3 kochen

36



vegane weiße Mispaste



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Spaghetti



Frühlingszwiebel



Kaiserschoten



Portobello-Pilze



Butter



Limette, gewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseröhr, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1

**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. 390 g)
Brennwert	903 kJ/216 kcal	3501 kJ/837 kcal
Fett	7,5 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	14,2 g
Kohlenhydrate	29,5 g	114,5 g
– davon Zucker	3 g	11,7 g
Eiweiß	6,9 g	26,7 g
Salz	0,82 g	3,16 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) **8**) Eier **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Spaghetti kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Spaghetti hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Portobello in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kaiserschoten quer halbieren.

Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.



3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello** und **Kaiserschoten** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und alles 1 – 2 Min. weiterbraten.

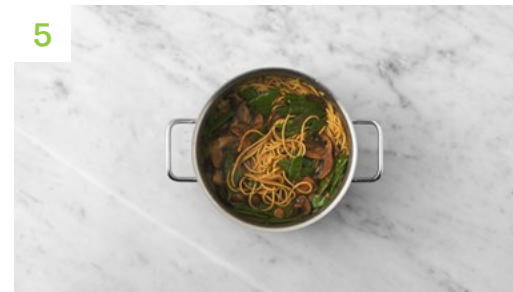
Währenddessen **Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



4 Für die Soße

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml [300 ml | 400 ml] vom **Kochwasser** auffangen.

Misopaste, **Butter**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Gemüsebrühpulver*** und das aufgefangene **Nudelkochwasser** im **Nudelkochtopf** 1 Min. unter Rühren erhitzen.



5 Fertigstellen

Spaghetti, **Pfannengemüse**, Hälfte vom **Hartkäse** und **Limettenabrieb** in die **Soße** geben und gut untermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Hartkäse** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

