

Veganes Portobello-Champignon-Stroganoff auf Fusilli mit Kürbiskern-Chili-Topping

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 912 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli



Portobello-Pilze



Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



milder Chili-Mix



Zitrone, gewaschen



Oatly Bio Cuisine



Pilzbrühepaste



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne, geröstet



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



Zu Cookidoo® hinzufügen!

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli 13 15)	270 g	360 g	500 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Champignons	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
milder Chili-Mix	1 g**	1,5 g**	2 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Oatly Bio Cuisine 17)	250 ml	375 ml**	500 ml
Pilzbrühepaste	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Kürbiskerne, geröstet	10 g	20 g	20 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. 630 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	3815 kJ/912 kcal
Fett	5,7 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,8 g
Kohlenhydrate	18,7 g	117,5 g
– davon Zucker	2,4 g	15,3 g
Eiweiß	4,7 g	29,6 g
Salz	0,17 g	1,05 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: **9**) Senf **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen **17**) Hafer (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.



Zu Beginn

Champignons vierteln.

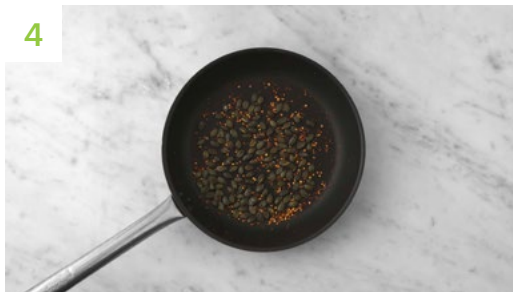
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Thymianblätter abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Petersilie und **Thymianblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Für das Topping

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Belieben ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Soße kochen

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Oatly Bio Cuisine, Pilz-Brühe-Paste, Senf, Saft von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 100 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Portobello anbraten

Pfanne auswischen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen.

Portobello darin

6 – 8 Min. anbraten, bis die **Pilze** gebräunt sind.

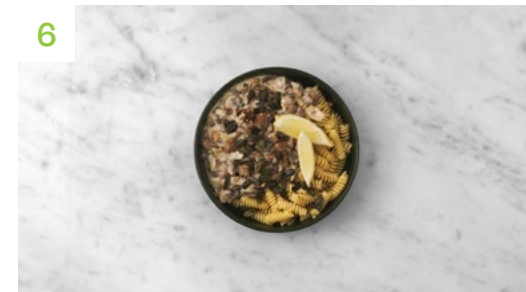
Gebratene **Portobello** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **Stroganoff** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und 7 – 8 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** verrühren, ggf. warmhalten.

Währenddessen **Portobello** in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Anrichten

Fusilli auf tiefen Tellern an der Seite verteilen, **Pilz-Stroganoff** daneben anrichten und mit **Kürbis-Chili Topping**, restlicher **Petersilie**, und **Zitronenspalten** 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>

