



# Schupfnudeln in Portobello-Rahmsoße mit Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkernen

Extra schnell Vegetarisch 15 - 25 Min • 741 kcal



Schupfnudeln



Knoblauchzehe



Kochsahne leicht



gereifter Gouda,  
geraspelt



Portobello-Pilze



Sonnenblumenkerne



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Porree



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

### Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 13) 15)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
gereifter Gouda, geraspelt 7)	50 g	75 g	100 g
Portobello-Pilze PL	3	4	6
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Worcester Sauce 11)	8 g	16 g	16 g
Frühlingszwiebel DE   EG   NL   MA	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
Porree DE   ES   NL	1	1	2

\*\*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.)

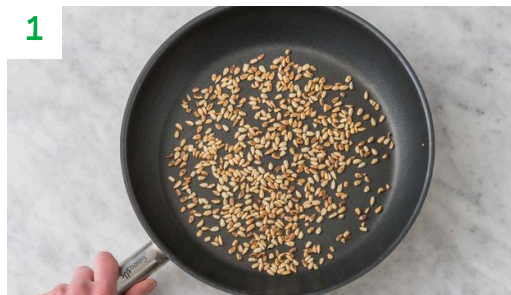
	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	3102 kJ/741 kcal
Fett	6,1 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3,8 g	22,9 g
Kohlenhydrate	12,6 g	76,6 g
- davon Zucker	3,5 g	21,1 g
Eiweiß	4,4 g	26,8 g
Salz	0,73 g	4,43 g

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 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

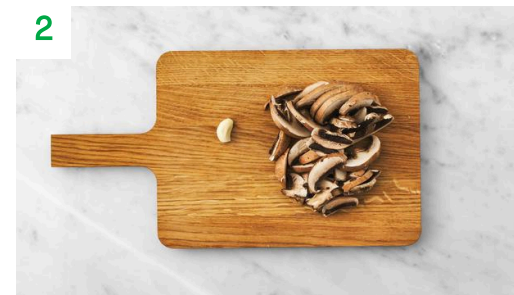
Ursprungsländer: ES: Spanien PL: Polen DE: Deutschland EG: Ägypten NL: Niederlande MA: Marokko



### 1 Sonnenblumenkerne rösten

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

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Sonnenblumenkerne 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.



### 2 In der Zwischenzeit

Portobello in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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, Worcester Sauce 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 Sonnenblumenkernen und Frühlingszwiebel toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

