

Hackfleisch-Pasta in cremiger Miso-Soße

dazu Champignons und Frühlingszwiebeln

extra schnell 15 – 25 Minuten • 998 kcal • Tag 2 kochen

36



gemischte
Hackfleischzubereitung



Spaghetti



Champignons



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Kochsahne



vegane weiße Misopaste



Worcester Sauce



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Champignons	125 g	125 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 490 g)
Brennwert	854 kJ/204 kcal	4174 kJ/998 kcal
Fett	8,1 g	39,4 g
– davon ges. Fettsäuren	4,1 g	19,8 g
Kohlenhydrate	22,9 g	111,8 g
– davon Zucker	3 g	14,5 g
Eiweiß	9,3 g	45,7 g
Salz	1,23 g	6 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) **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 **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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



2 Gemüse schneiden

Pilze vierteln oder halbieren.

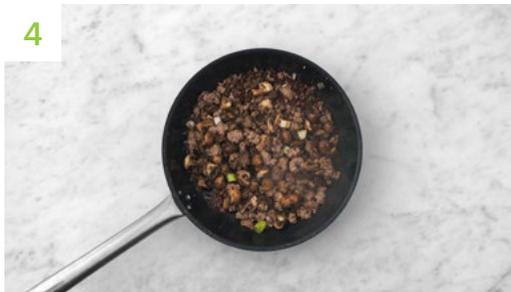
Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



3 Pasta kochen

Pasta in den großen Topf geben und 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abschütten und dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Pastawasser** auffangen.



4 Hackfleisch anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch, **Pilze** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten. **Knoblauch** dazupressen und weitere 30 Sek. anbraten.



5 Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Kochwasser**, **Hühnerbrühe**, **Misopaste** und **Worcester Sauce** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. **Pasta** hinzugeben und vermengen. Mit **Pfeffer*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** würzen.



6 Anrichten

Nudeln auf tiefe Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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>

