

Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Soße & Haselnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 815 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Prinzessbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Kresse



Soja-Kochcrème



vegane weiße Mispaste



Panko-Mehl



Haselnüsse



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, Sieb, Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Soja-Kochcrème 11)	125 g**	187,5 g**	250 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Haselnüsse 2) 23)	20 g	30 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gemüsebrühpulver 10)	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. 460 g)
Brennwert	738 kJ/176 kcal	3411 kJ/815 kcal
Fett	5,3 g	24,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g	120,8 g
– davon Zucker	3,4 g	15,7 g
Eiweiß	5,7 g	26,5 g
Salz	0,63 g	2,93 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: 2) Schalenfrüchte 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Prinzessbohnen halbieren.

Haselnüsse grob hacken.



Für das Topping

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Haselnüsse** und die Hälfte [drei Viertel | das gesamte] **Panko-Mehl** 1 – 2 Min. anrösten.

Chili-Mix und die Hälfte des **Knoblauchs** dazugeben und für 1 weitere Min. mit anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in eine kleine Schüssel füllen.

Pfanne einmal auswischen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und restlichen **Knoblauch** darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

Tipp: Sollten die Zwiebel anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.



Währenddessen

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

Fettuccine hinzugeben und 12 Min. bissfest garen.

Prinzessbohnen in den letzten 8 Min. der Garzeit mit in den Topf geben.

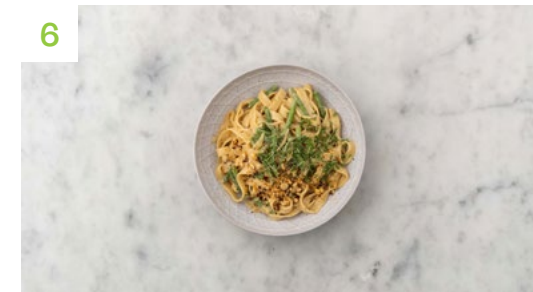
Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



Für die Soße

Am Ende der Garzeit der **Zwiebeln Pfanninhalt** mit **Miso-Paste**, **Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen, bis das **Wasser** verkocht ist.

Fettuccine, **Bohnen**, **Worcester Sauce**, die Hälfte [drei Viertel | ganze] **Soja Kochcrème** und aufgefangenes **Kochwasser*** in die Pfanne geben und vermengen, bis die **Pasta** mit **Soße** bedeckt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fettuccine auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Haselnuss-Chili-Crunch** toppen. Mit **Kresse** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

