

# Schupfnudeln in Portobello-Rahmsoße mit Frühlingszwiebeln und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 723 kcal • Tag 3 kochen

26



Schupfnudeln



Portobello-Pilze



Babypinac



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Kochsahne



würziger Gouda, gerieben



Sonnenblumenkerne



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	3	4	6
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 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. 560 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3027 kJ/723 kcal
Fett	6,5 g	36,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	14,4 g
Kohlenhydrate	13,2 g	73,5 g
– davon Zucker	3,3 g	18,2 g
Eiweiß	4,7 g	26,1 g
Salz	0,8 g	4,46 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 **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 Sonnenblumenkerne rösten

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

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Danach herausnehmen.



## 2 In der Zwischenzeit

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

**Knoblauch** abziehen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 3 Portobello braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Portobello** 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.

**Spinat** und die **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 den **Sonnenblumenkernen** toppen und mit **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>

