

# Fettuccine mit Trüffelöl & Kräuterseitlingen

dazu Champignons und Haselnuss-Kräuter-Topping

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 943 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Kräuterseitling



Champignons



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Kochsahne leicht



Trüffelöl



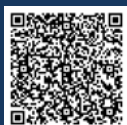
Haselnüsse

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Kräuterseitling	150 g	150 g	300 g
Champignons	125 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Kochsahne leicht <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Trüffelöl	8 ml	12 ml**	16 ml
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	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. 470 g)
Brennwert	846 kJ/202 kcal	3946 kJ/943 kcal
Fett	9,3 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	23,3 g
Kohlenhydrate	22,8 g	106,3 g
– davon Zucker	2,1 g	9,9 g
Eiweiß	6,5 g	30,2 g
Salz	0,76 g	3,55 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 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien



## 1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml]

**Wasser\*** mit dem **Gemüsebrühpulver** verrühren.



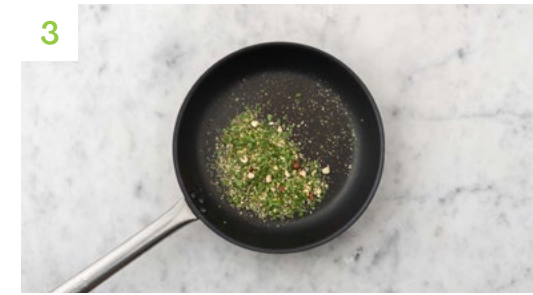
## 2 Pilze schneiden

**Kräuterseitlinge** und **Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Knoblauch** fein hacken.

**Haselnüsse** hacken.

**Petersilien** und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.



## 3 Für die Nüsse

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** mit der Hälfte der gehackten **Petersilie** und eine Prise **Salz\*** ca. 3 Min. anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

Pfanne auswaschen.



## 4 Pilze braten

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Pilze** hinzufügen und 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis diese anfangen zu bräunen.

**Pilze** kurz umrühren, gehackten **Knoblauch** und **Zitronenthymian** hinzugeben und weitere 2 Min. anschwitzen.

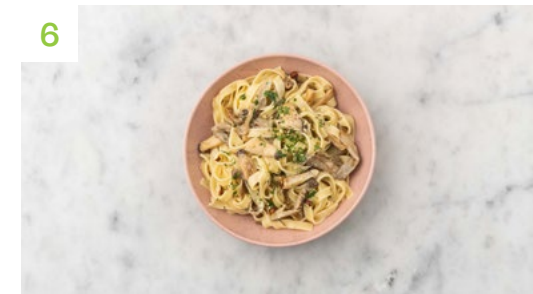
Mit **Kochsahne** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta zubereiten

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dann zu den **Pilzen** in die Pfanne geben.

**Geriebenen Hartkäse** und restliche **Petersilie** dazugeben und unterrühren.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit **Haselnuss-Petersilie** Mix bestreuen und nach Belieben **Trüffelöl** darüber träufeln.

**Tipp:** *Trüffelöl hat einen besonderen Geschmack. Falls Du diese Zutat noch nicht kennst, probiere sie lieber erst einmal aus. Du kannst stattdessen auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* über die Pasta träufeln.*

**Guten Appetit!**

## Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht ganz natürlich und ist unbedenklich.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

