

# Miso-Butter-Spaghetti mit Portobello und Kaiserschoten

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 885 kcal • Tag 3 kochen

36



Spaghetti



Portobello-Pilze



Kaiserschoten



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



vegane weiße Misopaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Butter

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Butter <b>7)</b>	40 g	60 g	80 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. 390 g)
Brennwert	941 kJ/225 kcal	3702 kJ/885 kcal
Fett	8,7 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	14,7 g
Kohlenhydrate	29,2 g	115 g
– davon Zucker	3 g	11,9 g
Eiweiß	6,8 g	26,9 g
Salz	1,06 g	4,16 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 1 Spaghetti kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Spaghetti** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Kaiserschoten** quer halbieren.

**Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden.



## 3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen. **Portobello** und **Kaiserschoten** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** dazugeben und alles 1 – 2 Min. weiterbraten.

Währenddessen **Limette** heiß waschen und 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Für die Soße

**Spaghetti** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 200 ml **[300 ml | 400 ml]** vom **Kochwasser** auffangen.

**Misopaste**, **Butter**, **Gemüsebrühpulver** und das aufgefangene **Nudelkochwasser** im **Nudelkochtopf** 1 Min. unter Rühren erhitzen.



## 5 Fertigstellen

**Spaghetti**, **Pfannengemüse**, Hälfte vom **Hartkäse** und **Limettenabrieb** in die **Soße** geben und gut untermischen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 **[1,5 | 2] Limettenspalte** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Hartkäse** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**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>

