

Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Soße & Nuss-Chili-Crunch

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

25

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 897 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Prinzessbohnen



vegane weiße Miso paste



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja Kochcrème



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



milde Chiliflocken



Haselnüsse



Worcester Sauce



grüne Kresse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 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	225 g**	300 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel DE NL NZ	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	15 g**	22,5 g**	30 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
grüne Kresse	20 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. 510 g)
Brennwert	731 kJ/175 kcal	3753 kJ/897 kcal
Fett	6,15 g	31,59 g
- davon ges. Fettsäuren	0,81 g	4,16 g
Kohlenhydrate	23,85 g	122,45 g
- davon Zucker	3,21 g	16,46 g
Eiweiß	5,29 g	27,14 g
Salz	0,565 g	2,903 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: 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 NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland



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.

Chiliflocken 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 für 12 Min. bissfest garen.

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

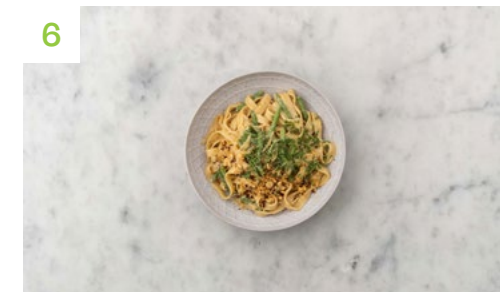
Danach durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.



Für die Soße

Am Ende der Garzeit der **Zwiebeln Pfanninhalt** mit **Misopaste**, **Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ablöschen und für 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!

milde Chiliflocken

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

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

