

# Schupfnudeln in Portobello-Rahmsoße mit Kresse und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

29



Schupfnudeln



Portobello-Pilze



grüne Kresse



Porree



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Kochsahne



Worcester Sauce



Knoblauchzehe



geriebener Junger Gouda



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 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
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Porree <b>NL   BE</b>	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 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. 600 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2991 kJ/715 kcal
Fett	5,93 g	35,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	13,96 g
Kohlenhydrate	11,91 g	71,56 g
– davon Zucker	2,94 g	17,69 g
Eiweiß	4,21 g	25,33 g
Salz	0,743 g	4,468 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!)

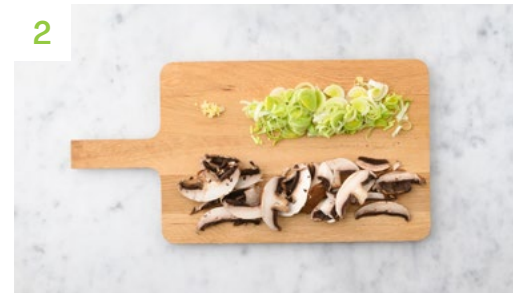
**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## 1 Sonnenblumenkerne rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Danach herausnehmen.



## 2 In der Zwischenzeit

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

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## 3 Portobello braten

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

**Portobello** und **Porree** darin 5 – 7 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazupressen und 1 weitere Min. anbraten.



## 4 Schupfnudeln anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 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 anderen großen Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser\***, **Kochsahne**, **Worcester Sauce**, und „**Hello Muskat**“ ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**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 **Kresse** 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>

