

Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Sauce

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Prinzessbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Soja-Kochcrème



vegane weiße Miso



Panko-Mehl



Haselnüsse



milder Chili-Mix



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 g
Zwiebel	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Schnittlauch	1 x	20 g**	1 x	20 g
Soja-Kochcreme 11)	1 x	250 g**	1 x	250 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x	25 g**	1 x	25 g
Panko-Mehl 13)	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Haselnüsse 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
milder Chili-Mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**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	662 kJ/ 158 kcal	3391 kJ/ 810 kcal
Fett	4.62 g	23.66 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	3.25 g
Kohlenhydrate	23.47 g	120.23 g
- davon Zucker	3.02 g	15.45 g
Eiweiss	5.09 g	26.08 g
Salz	0.376 g	1.926 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: **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Prinzessbohnen halbieren.

Haselnüsse grob hacken.



2 Für das Topping

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Haselnüsse** und die Hälfte [das gesamte] **Pankomehl** 1 – 2 Min. anrösten.

Chili-Mix und die Hälfte des **Knoblauchs** dazugeben und für 1 weitere Min. mit anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in eine kleine Schüssel füllen.

Bratpfanne einmal auswischen.



3 Zwiebeln karamellisieren

In derselben grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine*** und 1 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 Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.



4 Währenddessen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Fettuccine hinzugeben und 12 Min. bissfest garen.

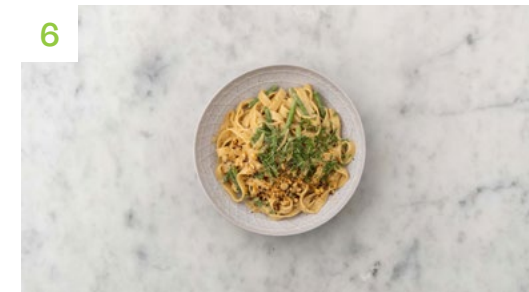
Prinzessbohnen in den letzten 8 Min. der Garzeit mit in den Topf geben. Danach durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] Kochwasser auffangen.



5 Für die Sauce

Am Ende der Garzeit der **Zwiebeln** Bratpfanneneinhalt mit **Miso-Paste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** ablöschen und für 1 Min. einkochen lassen, bis das **Wasser** verkocht ist.

Fettuccine, **Bohnen**, Worcestersauce, die Hälfte [ganze] **Soja Kochcreme** und aufgefangenes Kochwasser in die Bratpfanne geben und vermengen, bis die **Pasta** mit **Sauce** bedeckt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Fettuccine auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Haselnuss-Chili-Crunch** toppen. Mit **Schnittlauch** garnieren und geniessen.

En Guete!

milder Chili-Mix

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Fettuccine sandwich with miso-onion sauce

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 810 kcal • Cook on day 3



Fettuccine



Green beans



Onion



Garlic clove



Chives



Soy cooking cream



Vegan white miso paste



Panko breadcrumbs



Hazelnuts



Mild chilli mix



Worcester sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, vegetable margarine*, water*, sugar*, salt*, pepper*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Chives	1 x	20 g	1 x	20 g
Soy cooking cream 11)	1 x	250 g**	1 x	250 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Panko breadcrumbs 13)	1 x	25 g**	1 x	25 g
Hazelnuts 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 510 g)
Calories	662 kJ/158 kcal	3391 kJ/810 kcal
Fat	4.62 g	23.66 g
- of which saturated fats	0.63 g	3.25 g
Carbohydrate	23.47 g	120.23 g
- of which sugar	3.02 g	15.45 g
Protein	5.09 g	26.08 g
Salt	0.376 g	1.926 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **11)** Soya **13)** Cereals containing gluten **15)** Wheat **23)** Hazelnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat up plenty of water in the kettle.

Cut the onion into fine strips.

Finely chop the garlic.

Cut the green beans in half.

Coarsely chop the hazelnuts.



2 For the topping

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and roast the hazelnuts and half [all] of the panko breadcrumbs for 1–2 min.

Add the chilli mix and half of the garlic and sauté for another 1 min. Season with salt* and pepper* and pour into a small bowl.

Wipe out the frying pan.



3 Caramelize the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* and 1 tsp. [2 tsp.] oil* in the same large frying pan on a medium heat. Add the onion strips and remaining garlic, then sauté for 10–12 min. until dark brown.

Tip: If the onions start sticking to the frying pan, you can add a little water*.



4 Meanwhile

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the fettuccine and cook for 12 min. until al dente.

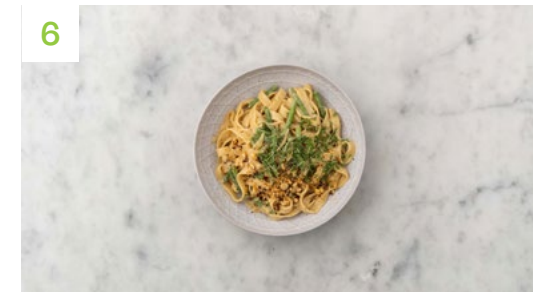
Add the green beans to the pot for the last 8 min. Then drain in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water.



5 For the sauce

When the onions are done, deglaze the pan with the miso paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 50 ml [100 ml] water* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, then simmer for 1 min. until the water has boiled away.

Add the fettuccine, beans, Worcester sauce, half [all] of the soy cooking cream and the retained cooking water and mix until the pasta is coated with sauce. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Chop the chives into small rings.

Apportion the fettuccine onto deep plates and top with the hazelnut and chilli crunch. Garnish with chives and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Nouilles à la sauce miso-oignon

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2e de 50%

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 810 kcal • Cuisiner le 3^e jour



Fetuccine



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Ciboulette



Crème au soja



Pâte végétalienne



au miso blanc



Panko Noisettes



Chili Mix doux



Sauce Worcester



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, margarine végétale*, eau*, sucre*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Ciboulette	1 x 20 g	1 x 20 g
Crème de soja 11)	1 x 250 g**	1 x 250 g
Pâte végétalienne au miso blanc 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Panko 13)	1 x 25 g**	1 x 25 g
Noisettes 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Chili Mix doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	662 kJ/ 158 kcal	3 391 kJ/ 810 kcal
Lipides	4,62 g	23,66 g
- dont acides gras saturés	0,63 g	3,25 g
Glucides	23,47 g	120,23 g
- dont sucre	3,02 g	15,45 g
Protéines	5,09 g	26,08 g
Sel	0,376 g	1,926 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **11)** soja **13)** céréales contenant du gluten **15)** blé

23) noisettes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Émincer l'oignon.

Hacher finement l'ail.

Couper les haricots verts en deux.

Hacher grossièrement les noisettes.



Pour la garniture

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir les noisettes et la moitié [totalité] du Panko pendant 1 à 2 min.

Ajouter le Chili Mix et la moitié de l'ail et faire revenir le tout pendant 1 min. supplémentaire. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et verser dans un bol.

Essuyer la poêle.



Caraméliser l'oignon

Dans la même grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine végétale* et 1 cc [2 cc] d'huile* à feu moyen. Ajouter les lamelles d'oignon et le reste de l'ail et les faire suer pendant 10 à 12 min. jusqu'à ce que le tout soit brun foncé.

Astuce : si l'oignon commence à coller à la poêle, vous pouvez ajouter un peu d'eau*.



Pendant ce temps

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les fettuccine et les faire cuire pendant 12 min. jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

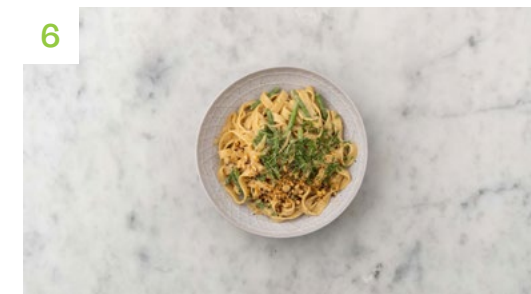
Ajouter les haricots verts dans la casserole pendant les 8 dernières min. de cuisson. Égoutter les pâtes dans une passoire en réservant 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson.



Pour la sauce

À la fin du temps de cuisson des oignons, ajouter la pâte miso, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 50 ml [100 ml] d'eau* et 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser bouillir pendant 1 min. pour que l'eau s'évapore.

Mettre les fettuccine, les haricots, la sauce Worcester, la moitié [la totalité] de la crème au soja et l'eau de cuisson réservée dans la poêle et mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient recouvertes de sauce. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Couper la ciboulette en petits morceaux.

Répartir les fettuccine dans des assiettes creuses et garnir avec le croustillant de noisettes et de piment. Garnir de ciboulette et déguster.

Bon appétit !

Chili Mix doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre Chili Mix doux. Son nom est parfois trompeur. N'en mettez pas trop pour commencer et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

