

Schupfnudeln in Portobello-Rahmsauce mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen

Zeit Sparen Vegetarisch 15 Minuten • 689 kcal • Tag 3 kochen

29



Schupfnudeln



Schnittlauch



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Halbrahm aus Saland



Worcester Sauce



Knoblauchzehe



Reibekäse aus Saland



Babypinac



Portobello-Pilze



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 grosse Bratpfanne und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Schnittlauch	1 x 20 g	2 x 20 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 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	562 kJ/ 134 kcal	2883 kJ/ 689 kcal
Fett	6.9 g	35.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.7 g
Kohlenhydrate	13 g	66.5 g
- davon Zucker	2.6 g	13.5 g
Eiweiss	4.6 g	23.7 g
Salz	0.85 g	4.36 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!)



1 Sonnenblumenkerne rösten

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Bratpfanne 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.

Knoblauch abziehen.



3 Portobello braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Portobello darin 5 – 7 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.



4 Schupfnudeln anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

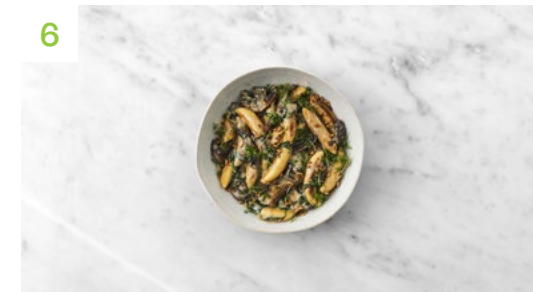
Schupfnudeln darin 6 - 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.



5 Für die Sauce

Das **Gemüse** in der Bratpfanne mit 100 ml [200 ml] heissem **Wasser***, **Halbrahm**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen. Alles 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat und die **Schupfnudeln** aus der zweiten Bratpfanne 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 **Schnittlauch** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Potato noodles in creamy mushroom sauce with chives and sunflower seeds

Save time Vegetarian 15 minutes • 689 kcal • Cook on day 3

29



Potato noodles



Chives



Sunflower seeds



"Hello Nutmeg" spice mix



Single cream from Saland



Worcester sauce



Garlic clove



Grated cheese from Saland



Baby spinach



Portobello mushrooms



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt, oil, pepper, water

Cooking utensils

1 garlic press, 2 large frying pans and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Potato noodles 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chives	1 x	20 g	2 x	20 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g

**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	552 kJ/134 kcal	2883 kJ/689 kcal
Fat	6.9 g	35.5 g
- of which saturated fats	1.5 g	7.7 g
Carbohydrate	13 g	66.5 g
- of which sugar	2.6 g	13.5 g
Protein	4.6 g	23.7 g
Salt	0.85 g	4.36 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: 7) Milk (including lactose) **10)** Celery **15)** Wheat

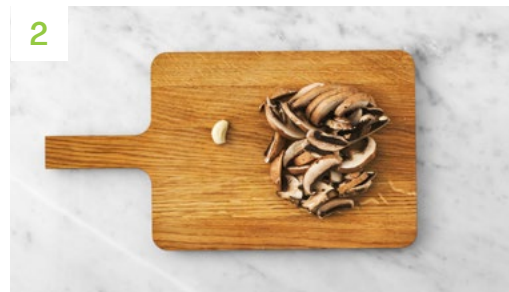
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Toast the sunflower seeds

Heat 100 ml [200 ml] water in the kettle.

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they start to turn brown. Then remove.



2 In the meantime

Cut the portobello mushrooms into 0.5 cm slices.

Peel the garlic.



3 Fry the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid.

Fry the portobello mushrooms for 5–7 min.

Press in the garlic and fry for another 1 min.



4 Sauté the potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 1.

Sauté the potato noodles for 6–7 min. until lightly browned.



5 For the sauce

Deglaze the vegetables in the pan with 100 ml [200 ml] hot water*, the single cream, Worcester sauce and "Hello Nutmeg". Simmer for 1 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.

Add the spinach and potato noodles from the second frying pan, mix, top with the grated gouda and simmer with the lid on for 30 sec. until the cheese has melted slightly.



6 Serve

Apportion the potato noodles onto plates, top with the sunflower seeds and garnish with chives.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Schupfnudeln à la sauce crème et champignons de Paris, ciboulette et graines de tournesol

Gain de temps Végétarien 15 minutes • 689 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Schupfnudeln



Ciboulette



Graines de tournesol



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Crème demi-
écrémée de Saland



Sauce Worcester



Gousse d'ail



Fromage râpé de Saland



Pousses d'épinards



Champignons Portobello



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel, huile, poivre, eau

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 2 grandes poêles et
1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Ciboulette	1 x 20 g	2 x 20 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g

**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	562 kJ/ 134 kcal	2883 kJ/ 689 kcal
Lipides	6.9 g	35.5 g
- dont acides gras saturés	1.5 g	7.7 g
Glucides	13 g	66.5 g
- dont sucre	2.6 g	13.5 g
Protéines	4.6 g	23.7 g
Sel	0.85 g	4.36 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 : 7) lait (y compris le lactose) **10)** céleri **15)** blé

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



1 Griller les graines de tournesol

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

Faire griller les graines de tournesol 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Retirer du feu.



2 Pendant ce temps

Couper les champignons en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Peler l'ail.



3 Faire revenir les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les champignons 5 à 7 min.

Ajouter l'ail pressé et faire dorer encore 1 min.



4 Faire revenir les schupfnudeln

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

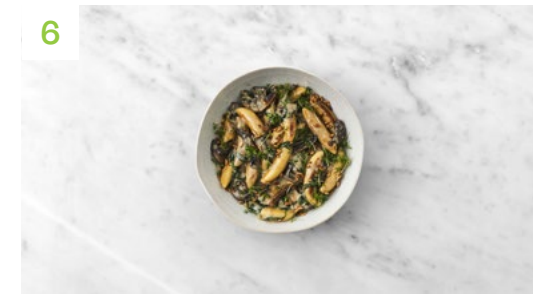
Y faire revenir les schupfnudeln pendant 6 à 7 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.



5 Pour la sauce

Mouiller les légumes dans la poêle avec 100 ml [200 ml] d'eau* chaude, la crème demi-écrémée, la sauce Worcester et du « Hello muscade ». Laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les schupfnudeln et les épinards de la deuxième poêle, mélanger, recouvrir de gouda râpé et laisser mijoter 30 secondes à couvert jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.



6 Dresser

Servir les schupfnudeln sur des assiettes, parsemer de graines de tournesol et garnir de ciboulette.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

