

# Maultaschen in cremiger Zwiebelsauce mit Portobello und Schnittlauch

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen

18



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Portobello-Pilze



Zwiebel



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Soja-Kochcrème



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10</b> 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	2 x 100 g**	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester Sauce <b>11</b>	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Soja-Kochcrème <b>11</b>	1 x 250 ml	2 x 250 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. 550 g)
Brennwert	521 kJ/ 125 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Fett	5.4 g	29.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.2 g
Kohlenhydrate	13.9 g	76.4 g
– davon Zucker	3.1 g	17 g
Eiweiss	4.2 g	22.9 g
Salz	0.9 g	4.94 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

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



## 1 Kleine Vorbereitung

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

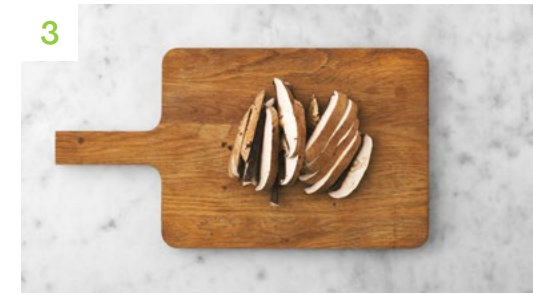
**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Maultaschen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelstreifen, Knoblauch** und **Maultaschen** darin 10 – 12 Min. anbraten. Mit **Salz\*** würzen und dabei gelegentlich umrühren.

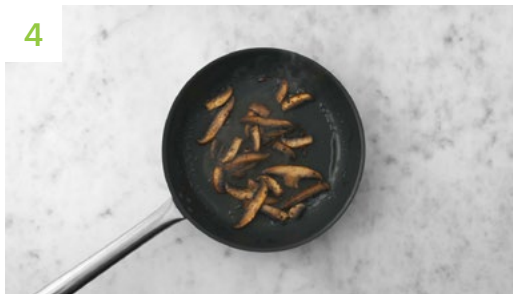
In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Portobello vorbereiten

**Portobello** in 1 cm Scheiben schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



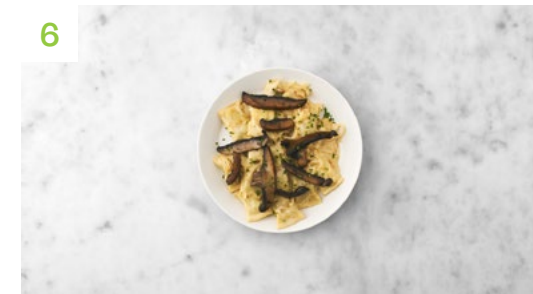
## 4 Portobello anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine\*** erhitzen. **Portobelloscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis eine braune **Kruste** entsteht. Ein Drittel **„Hello Paprika“** hinzugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Für die Sauce

**Maultaschen** mit **Sojasahne, Worcester Sauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und restliches **„Hello Paprika“** zugeben und 1 Min. einkochen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Maultaschen** auf tiefe Teller verteilen, **Portobelloscheiben** darauf anrichten und mit **Schnittlauch** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

