



Veganes Portobello-Champignon-Stroganoff auf Fusilli mit Kürbiskern-Chili-Topping

Viel Gemüse Vegan 30 - 40 Min • 895 kcal



Fusilli



Portobello-Pilze



Champignons



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



Oaty Bio Cuisine



Pilzbrühepaste



Kürbiskerne,
geröstet



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, pflanzliche Margarine*, Salz*, Wasser*, Öl*

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fusilli 13)	1 x 270 g	1 x 500 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
milder Chili-Mix	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	1 x 90 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Oatly Bio Cuisine 13)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
17)		
Pilzbrühepaste	1 x 25 g	2 x 25 g
Kürbiskerne, geröstet	1 x 10 g	1 x 20 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

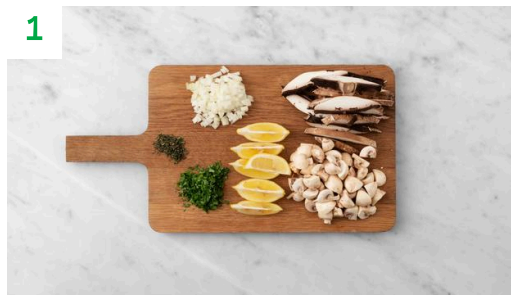
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brenwert	622 kJ/149 kcal	3746 kJ/895 kcal
Fett	5,8 g	35,1 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,8 g
Kohlenhydrate	18,6 g	111,8 g
- davon Zucker	2,2 g	13,3 g
Eiweiß	4,7 g	28,5 g
Salz	0,17 g	1 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: 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 17) Hafer

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



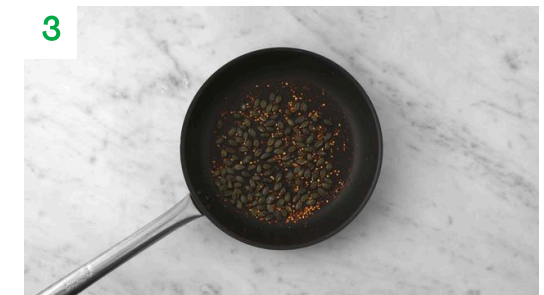
Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.
Zitrone in 6 Spalten schneiden.
Zwiebel grob würfeln.
Portobello in 0.5 cm Scheiben schneiden.
Champignons halbieren oder vierteln.
Petersilienblätter grob hacken.



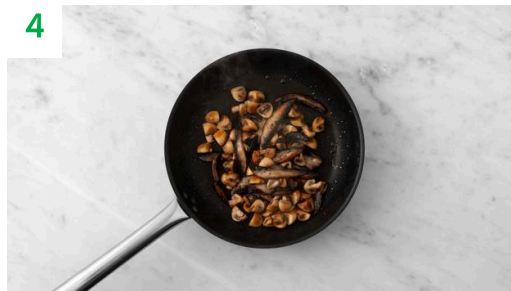
Pasta kochen

In einen grossen Topf ca. 2 l heisses Wasser* füllen, 1 EL [2 EL] Salz* hinzufügen und aufkochen lassen.
Pasta hinzugeben und ca. 11 Min. bissfest garen.
Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] Kochwasser auffangen.
Pasta zurück in den Topf geben und mit 1 EL [2 EL] Margarine* verrühren, ggf. warmhalten.



Für das Topping

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe Kürbiskerne und Chili-Mix (Achtung: scharf!) 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen.
Herausnehmen und beiseite stellen.



Pilzen anbraten

Grosse Bratpfanne auswischen, 1 EL [2 EL] Öl* und 1 EL [2 EL] Margarine* erhitzen. Zwiebel, Portobello und Champignons darin 4 – 6 Min. kräftig anbraten.
Knoblauch hineinpresse. Die Hälfte der Petersilie in die Bratpfanne geben und alles 2 – 3 Min. mitbraten.



Stroganoff vollenden

Pfanneninhalt mit abgenommenem Kochwasser, Hafer Cuisine, Pilz-Bouillon-Paste, Worcester Sauce, Saft von 1 [2] Zitronenspalte, 0,25 TL [0.5 TL] Salz* verrühren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Fusilli auf tiefe Teller verteilen, Pilz-Stroganoff daneben anrichten und mit Kürbis-Chili Topping, restlicher Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad 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!

