

Bandnudeln mit Miso-Zwiebel-Sauce dazu Prinzessbohnen und Nuss-Chili-Crunch

Vegan 30 – 40 Minuten • 892 kcal • Tag 5 kochen

25



-  vegane weiße Mispaste
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Soja-Kochcrème
-  Prinzessbohnen
-  Panko-Mehl
-  milde Chiliflocken
-  Haselnüsse
-  Fettuccine
-  Worcester Sauce
-  Schnittlauch

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane weisse Misopaste (11) (15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Zwiebel	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Soja-Kochcrème (11)	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 g
Panko-Mehl (15)	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
milde Chiliflocken	1 x	2 g	1 x	4 g
Haselnüsse (23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Fettuccine (15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 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	734 kJ/ 175 kcal	3731 kJ/ 892 kcal
Fett	6.19 g	31.50 g
– davon ges. Fettsäuren	0.82 g	4.15 g
Kohlenhydrate	23.98 g	121.95 g
– davon Zucker	3.17 g	16.14 g
Eiweiss	5.24 g	26.66 g
Salz	0.373 g	1.897 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 (15) Weizen (23) Haselnüsse

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Prinzessbohnen halbieren.

Haselnüsse grob hacken.

Schnittlauch in feine **Röllchen** schneiden.



Für das Topping

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Haselnüsse** und die Hälfte [**ganzes**] **Panko-Mehl** für 1 – 2 Min. anrösten.

Chiliflocken 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 auswaschen.



Zwiebeln karamellisieren

In derselben grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine*** und 1 TL [2 TL] **Öl*** erhitzen und **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.



Währenddessen

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

Fettuccine hinzugeben und für 12 Min. bissfest garen.

Prinzessbohnen in den letzten 8 Min. der Garzeit mit in den Topf geben.

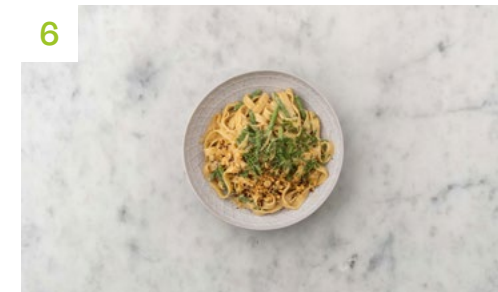
Danach durch ein Sieb abschütten und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



Für die Sauce

Am Ende der Garzeit der **Zwiebeln** Bratpfanninhalt 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*** verdunstet ist.

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



Anrichten

Fettuccine auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Haselnuss-Chili-Crunch** toppen.

Mit **Schnittlauch** garnieren und geniessen.

En Guete!

milde Chiliflocken

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

Du liebst HelloFresh?

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







Fettuccine with miso and onion sauce

served with green beans and nut and chilli crunch

Vegan 30-40 minutes • 892 kcal • Cook on day 5

25



-  Vegan white miso paste
-  Onion
-  Garlic clove
-  Soy cooking cream
-  Green beans
-  Panko breadcrumbs
-  Mild chilli flakes
-  Hazelnuts
-  Fettuccine
-  Worcester sauce
-  Chives

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Vegetable stock powder*, olive oil*, vegetable margarine*, water*, sugar*, salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan white miso paste (11) (15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy cooking cream (11)	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Panko breadcrumbs (15)	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Hazelnuts (23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Fettuccine (15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 310 g)
Calories	734 kJ/ 175 kcal	3.731 kJ/ 892 kcal
Fat	6.19 g	31.50 g
- incl. saturated fats	0.82 g	4.15 g
Carbohydrate	23.98 g	121.95 g
- incl. sugar	3.17 g	16.14 g
Protein	5.24 g	26.66 g
Salt	0.373 g	1.897 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 **(15)** Wheat **(23)** Hazelnuts.

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



Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut the onion into fine strips.

Finely chop the garlic.

Cut the green beans.

Coarsely chop hazelnuts.

Cut the chives into small rolls.



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 in it for 1-2 min.

Add the chilli flakes 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 once.



Caramelize the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* and 1 tsp. [2 tsp.] oil* in the same large frying pan over a medium heat and then sauté the onion strips and remaining garlic in it for 10-12 min. until they are dark brown.

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



In the meantime

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

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

Add green beans to the pan during the last 8 min. of cooking time.

Then drain through a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water*.



For the sauce

When the onions are cooked, deglaze the frying pan contents with miso paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 50 ml [100 ml] water* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and simmer for 1 min. until the water* evaporates.

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



Serve

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

Garnish with chives and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes 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/



Tagliatelles à la sauce miso et aux oignons avec haricots verts et croustillant aux noix et au piment

Végétalien 30 – 40 minutes • 892 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pâte de miso
blanche végétalienne | Oignon |
|  |  |
| Gousse d'ail | Crème de soja |
|  |  |
| Haricots verts | Panko |
|  |  |
| Flocons de piment doux | Noisettes |
|  |  |
| Fettuccine | Sauce Worcester |
|  | |
| Ciboulette | |



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*, margarine*, eau*, sucre*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte miso blanche végétalienne 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Crème cuisine au soja 11)	0.5 x 250 g**	1 x 250 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Panko 15)	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Noisettes 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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	734 kJ/ 175 kcal	3.731 kJ/ 892 kcal
Lipides	6.19 g	31.50 g
- dont acides gras saturés	0.82 g	4.15 g
Glucides	23.98 g	121.95 g
- dont sucre	3.17 g	16.14 g
Protéines	5.24 g	26.66 g
Sel	0.373 g	1.897 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 **15)** blé **23)** noix

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



Petite préparation

Faire 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 noixettes.

Ciseler la ciboulette en petits rouleaux.



Pour la garniture

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

Ajouter les flocons de piment 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 à feu moyen 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cc [2 cc] d'huile* et y faire revenir l'oignon et le reste d'ail pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé.

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



Pendant ce temps

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.

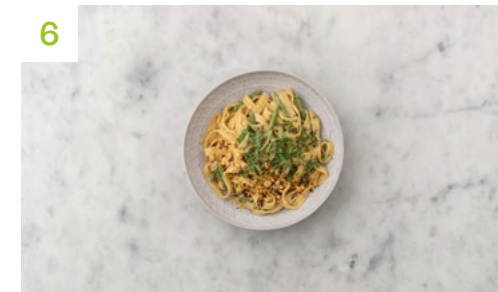
Ajouter les haricots verts dans la casserole pendant les 8 dernières minutes de cuisson.

Les égoutter 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, déglacer le contenu de la poêle avec 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 réduire pendant 1 min jusqu'à ce que l'eau* se soit évaporée. Mettre les fettuccine, les haricots, la sauce Worcester, la moitié [la totalité] de la crème cuisine de soja et l'eau* de cuisson dans la poêle et mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient recouvertes de sauce. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les fettuccine dans des assiettes creuses et garnir avec le croustillant de noixettes et de piment.

Garnir de ciboulette et déguster.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ 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 !

