

Gemüse-Maultaschen-Pilzpfanne mit Schmorzwiebeln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 2.531 kj/605 kcal • Tag 3 kochen

11



Gemüse-Maultaschen



rote Zwiebel



braune Champignons



Austernpilze



Halbrahm



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Rüebli



Worcester Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Messbecher.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gemüse-Maultaschen 1) 2) 3)	1x 400 g	1x 800 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
braune Champignons	1x 150 g	1x 300 g
Austernpilze	1x 100 g	2x 100 g
Halbrahm 5)	1x 250 ml	2x 250 ml
Frühlingszwiebel	1x 35 g	2x 35 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1x 4 g	2x 4 g
Rüebli	1x 100 g	2x 100 g
Worcester Sauce	1x 8 ml	2x 8 ml
Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Fett	4.61 g	23.71 g
- davon ges. Fettsäuren	1.53 g	7.85 g
Kohlenhydrate	13.86 g	71.33 g
- davon Zucker	2.43 g	12.49 g
Eiweiss	4.59 g	23.59 g
Salz	0.987 g	5.077 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 5) Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Zwiebeln anbraten

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis diese weich und gebräunt sind.

Tipp: *Zwiebelstreifen beim Braten mit einer Prise Salz* abschmecken, dann bräunen sie schneller.*

Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.



Für die Sauce

Währenddessen in einem Messbecher **Halbrahm** mit **Gewürzmischung**, **Hello Paprika***, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und der **Worcester Sauce** vermischen und beiseitestellen.



Gemüse vorbereiten

Während die **Zwiebeln** braten, **Rüebli** schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Champignons vierteln.

Austernpilze in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.



Sauce hinzufügen

Hitze reduzieren und Bratpfanneninhalte mit dem vorbereiteten **Rahm-Mix** ablöschen und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zutaten anbraten

In derselben Bratpfanne aus Schritt 1 wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Maultaschen** für 2 – 3 Minuten anbraten.

Danach die **Pilze**, die weissen **Frühlingszwiebelringen** und die **Rüebli**scheiben dazugeben und für weitere für 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Maultaschen** goldbraun sind.

Tipp: *Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.*



Anrichten

Maultaschen-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit den geschmorten **Zwiebeln** toppen und den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegetable ravioli and mushroom stir-fry with braised onions

Vegetarian 30-40 • 2.531 kj/605 kcal • Cook on day 3

11



Vegetable ravioli



Red onion



Brown mushrooms



Oyster mushrooms



Single cream



Spring onion



"Hello Paprika" spice mix



Carrots



Worcester sauce



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 measuring jug.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegetable ravioli 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Oyster mushrooms	1 x 100 g	2 x 100 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	492 kJ/118 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Fat	4.61 g	23.71 g
- incl. saturated fats	1.53 g	7.85 g
Carbohydrate	13.86 g	71.33 g
- incl. sugar	2.43 g	12.49 g
Protein	4.59 g	23.59 g
Salt	0.987 g	5.077 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof
2) Eggs or egg products **3)** Celery or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



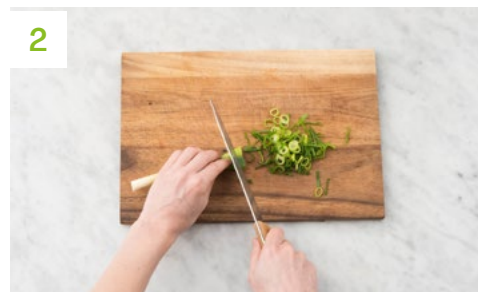
Sauté onions

Peel and halve **onion** and cut it into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté the strips of onion for 6-7 min. until they are soft and brown.

Tip: When cooking the strips of onion, season them with a pinch of salt to make them brown faster.*

Put strips of **onion** in a small bowl and place to one side briefly.



Prepare vegetables

While the **onions** are frying, peel **carrots**, halve them lengthways, and cut them into 0.5 cm thin slices.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Cut **mushrooms** into quarters.

Pluck **oyster mushrooms** into strips approx. 1 cm wide.



Sauté ingredients

In the same frying pan from step 1, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** again and sauté **ravioli** for 2-3 min.

Then add **mushrooms**, white **spring onion** rings and **carrot slices**, and stir-fry for another 4-5 min. until the **ravioli** are golden brown.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



For the sauce

In the meantime, mix **single cream** with "Hello Paprika" **spice mix**, 50 ml [100 ml] **water*** and the **Worcester sauce** in a measuring jug and set it aside.



Add sauce

Reduce heat, deglaze contents of the frying pan with the prepared **cream mixture**, and simmer everything for 2-3 min. until the **sauce** thickens a little. Season everything with **salt*** and **pepper***.



Serve

Serve the **stir-fried ravioli** on deep plates, top with the braised **onions**, and garnish with the green **spring onion** rings.

Bon appetit!

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!



Poêlée de ravioles aux légumes et de champignons avec oignons braisés

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.531 kj/605 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Raviolis souabes aux légumes



oignon rouge



champignons bruns



pleurotes



demi-crème



oignon de printemps



mélange d'épices « Hello Paprika »



carottes



sauce Worcester



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petit saladier et 1 verre doseur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Raviolis souabes aux légumes 1) 2) 3)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pleurotes	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

Huile*, eau* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1000 g)
Valeur calorique	492 kJ/118 kcal	2.531 kJ/605 kcal
Lipides	4.61 g	23.71 g
- dont acides gras saturés	1.53 g	7.85 g
Glucides	13.86 g	71.33 g
- dont sucre	2.43 g	12.49 g
Protéines	4.59 g	23.59 g
Sel	0.987 g	5.077 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 : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Faire dorer les oignons

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en lanières. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et faire blondir dedans les lanières d'**oignon** 6 à 7 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Astuce : Verser une pincée de sel pour faire dorer plus vite les lanières d'oignon.*

Verser les lanières d'**oignon** dans un petit saladier et les réserver brièvement.



Préparer les légumes

Pendant que les **oignons** blondissent, éplucher les **carottes**, les couper en deux dans le sens de la longueur puis en fines tranches de 0.5 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les **champignons** en quatre.

Détacher des bandes de **pleurote** d'environ 1 cm de large.



Faire revenir les ingrédients

Chauffez à nouveau 1 cuillère à soupe [2 cuillères à soupe] d'**huile*** dans la même poêle de l'étape 1 et faites frire les **raviolis souabes** pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez ensuite les **champignons**, les rondelles d'oignon blanc et les **tranches de carotte** et faites sauter pendant 4 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les **raviolis souabes** soient dorés.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



Pour la sauce

Mélanger dans un verre doseur la **crème demi-écrémée** avec le **mélange d'épices « Hello Paprika »**, 50 ml [100 ml] d'**eau*** et la **sauce Worcestershire**, puis réserver.



Ajouter la sauce

Réduire le feu, déglacer le contenu de la poêle avec le **mélange à base de crème** préparé et laisser mijoter le tout 2 à 3 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Assaisonner le tout avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Dresser la **poêlée de raviolis souabes** dans des assiettes creuses, parsemer d'**oignons braisés** et garnir de rondelles vertes d'**oignons de printemps**.

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 !

