

Maultaschen in cremiger Zwiebelsoße mit Portobello und Schnittlauch

Vegan | schnell | Kalorien im Blick | 20 – 30 Minuten • 640 kcal • Tag 3 kochen

18



-  vegane Mini-Suppenmaultaschen
-  Portobello-Pilze
-  Oatly oat cream
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Schnittlauch
-  Worcester Sauce
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15)	400 g	600 g	800 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Oatly oat cream 17)	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel DE NL EG	2	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce 11)	8 ml	12 ml**	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	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. 520 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	2680 kJ/640 kcal
Fett	4,8 g	24,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3 g
Kohlenhydrate	15,5 g	80,2 g
– davon Zucker	3,6 g	18,8 g
Eiweiß	3,9 g	20,1 g
Salz	0,95 g	4,95 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 17) Hafer

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Maultaschen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Maultaschen, Zwiebelstreifen und **Knoblauch** darin 10 – 12 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und dabei gelegentlich umrühren.

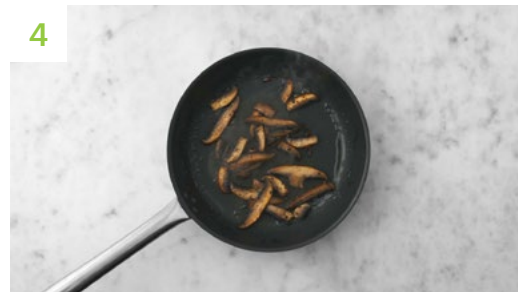
In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



3 Portobello schneiden

Portobello in 1 cm Scheiben schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



4 Portobello anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen. **Portobelloscheiben** darin ca. 5 Min. anbraten.

Ein Drittel „**Hello Paprika**“ hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Für die Soße

Maultaschen mit **Oatly oat cream**, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

„**Hello Muskat**“ 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.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

