

Fettuccine in cremiger Kräuterseitlingsoße

Bei diesem Gericht wird 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Family Thermomix kocht • 956 kcal • Tag 3 kochen

33



Fettuccine



Baby-Kräuterseitlinge



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Soja Kochcrème



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hefeflocken



Panko-Mehl



Haselnüsse



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Baby-Kräuterseitlinge	200 g	300 g	400 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Hefeflocken	10 g	15 g	20 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g

Olivenöl*, Weißweinessig*,
Zucker*, Wasser*, Öl* 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. 460 g)
Brennwert	872 kJ/208 kcal	4002 kJ/956 kcal
Fett	8,18 g	37,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	4,95 g
Kohlenhydrate	25,90 g	118,90 g
– davon Zucker	2,20 g	10,10 g
Eiweiß	6,90 g	31,67 g
Salz	0,273 g	1,252 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 **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Pasta kochen

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fettuccine hinzugeben und für 11 – 12 Min. bissfest garen.

Fettuccine nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei etwas **Kochwasser** zurückhalten und **Fettuccine** zurück in den Topf geben.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Für das Pangrattato

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Haselnüsse und **Pankomehl** zugeben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern.



Pangrattato fertigstellen

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, den **Haselnuss-Panko-Mix** aus dem Mixtopf in die Pfanne geben und für 2 – 3 Min. anbraten, bis alles goldbraun ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pangrattato in eine kleine Schüssel geben.

Baby-Kräuterseitlinge in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **Zwiebel-Knoblauch-Mix 3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Baby-Kräuterseitlinge zugeben und **5 Min./Varoma/☞/Stufe 0,5** dünsten.

50 g **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Soja Kochcrème** und **Hefeflocken** zugeben und für **7 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen.



Pasta fertigstellen

Kräuterseitlinge mit **Soße**, zerkleinerte **Petersilie**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** und **Salz*** zu den **Fettuccine** in den Topf geben und unterheben.

Kräftig mit **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Nach Bedarf etwas **Kochwasser*** hinzugeben und alles gut vermengen.



Anrichten

Fettuccine auf Teller verteilen, mit dem **Pangrattato** toppen und dem gehackten **Zitronenthymian** garnieren.

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.