



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW14 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Überbackener Schupfnudelauflauf mit frischem Thymian und buntem Gemüse

Fit in den Frühling! Mit HelloFresh geht das ganz leicht. Wir achten immer darauf, dass unsere Gerichte nicht nur lecker schmecken, sondern auch ausgewogen sind. Und da wir im Sommer alle den Gürtel enger schnallen können wollen, sind unsere Gerichte stets figurfreundlich. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Porree



Brokkoli



Champignons



Knoblauch



Thymian



Schupfnudeln



Milch



Gratin-Käse



Fleischtomate

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Porree	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Champignons	200 g	400 g
Knoblauch (solo) ⊕	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Schupfnudeln 1) 3)	500 g	1000 g
Milch 7) ⊕	100 ml	200 ml
Gratin-Käse 7)	100 g	200 g
Fleischtomate	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 628 kcal
Kohlenhydrate: 71 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Butter, Mehl, Senf, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Pfanne, Auflaufform, Topf, Schneebesen, Ofen

2



1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Porree** waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Brokkoli** putzen und in feine Röschen teilen. **Champignons** putzen und in feine Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blätter abstreifen. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden.

3



3 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** in einer großen Pfanne erhitzen. **Schupfnudeln** zugeben und ca. 5-8 Min. kross braten, anschließend kurz beiseitestellen.

4 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erneut in der Pfanne erwärmen. **Porree** und **Knoblauch** zugeben und ca. 6 Min. zugedeckt glasig dünsten. **Brokkoli**, **Champignons**, **Tomaten** und **Thymian** zugeben und ca. 8 weitere Min. (oder bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat) anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ebenfalls beiseitestellen.

4



5 Für die Soße: 2 TL **Butter** in einem kleinen Soßentopf zerlassen. Sobald die **Butter** etwas schäumt, 2 TL **Mehl** zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis sich eine glatte Paste formt. Nach und nach **Milch** zugeben, bis die Mehlschwitze klumpenfrei ist. Ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, dann (nach Geschmack) 1-2 TL **Senf** zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6



6 **Gemüse**, **Soße** und **Schupfnudeln** miteinander vermengen. Dann in einer leicht gefetteten **Auflaufform** verteilen und mit **Gratin-Käse** bestreuen. Auflauf auf mittlerer Schiene des Ofens ca. 15-20 Min. backen, bis der **Käse** bräunlich und zerlaufen ist.

7 Frühlingsauflauf auf flachen Tellern verteilen und genießen!