



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@helfresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@helfresh.at



KW27 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helfreshgewinnspiel bei uns auf

## Überbackener Schupfnudel-Auflauf mit Brokkoli, Kirschtomaten und frischem Schnittlauch

Heute gibt es einen Klassiker der schwäbischen Küche etwas abgewandelt: Schupfnudeln. Passt prima zu Sauerkraut, macht sich aber auch bestens im Auflauf mit Brokkoli und Mozzarella. Dafür dürfen Gäste das höchste Lob aussprechen, das im "Ländle" bekannt ist: Ma koah's essa. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Mozzarella



Zwiebel



Brokkoli



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g
Kirschtomaten ⊕	100 g	200 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Zwiebel	1	2
Brokkoli	500 g	1000 g
Schnittlauch	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 711 kcal  
Kohlenhydrate: 87 g  
Fett: 23 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Butter, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf (2), Sieb, Backofen, Pfanne, Auflaufform

2



**1** In einem großen Topf **Schupfnudeln** nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Danach abgießen.

**2** **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Mozzarella** abgießen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Brokkoli** in kleine Röschen teilen, diese waschen, abtropfen lassen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

5



**3** In einem Topf **Brokkoli** mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und ca. 5 Min. köcheln lassen oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann abgießen und ausdampfen lassen.

**4** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** In einer Pfanne 1 EL **Butter** erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2–3 Min. anbraten. **Schupfnudeln** dazugeben und 3–5 Min. bräunlich werden lassen, mehrfach wenden. **Brokkolischeiben** dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6



**6** Eine Auflaufform mit ein wenig **Butter** einfetten. **Schupfnudeln** und **Brokkoli** hineingeben. Dann **Kirschtomaten** und **Mozzarella** darauf verteilen und für ca. 10 Min. in den Ofen geben, bis der **Käse** geschmolzen und leicht bräunlich geworden ist.

6



**7** **Schupfnudel-Brokkoli-Auflauf** auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen!