



Leichter kochen,
besser essen!



KW 51 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellorreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Gebratene Schupfnudeln

mit Haselnuss-Pesto und Orangen-Spitzkohl-Salat

Schupfnudeln mit Kraut findet man auf jedem Weihnachtsmarkt, aber Schupfnudeln mit Haselnuss-Pesto und dem fruchtigen Kohlsalat findest Du nur bei uns. So hast Du gesunden Winterkohl, fruchtige Orangen und leckeres Schwabenfood auf einmal. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Zitrone



Orange



Spitzkohl



Haselnüsse



Pecorino



Schupfnudeln



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitrone	1/2	1
Orange	1	2
Spitzkohl	1/2	1
Haselnüsse 8) 15)	30 g	60 g
Pecorino 7)	40 g	80 g
Schupfnudeln 1) 3) 15)	500 g	1000 g
Schnittlauch	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

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

Olivener Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenpresse, Salatschüssel, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Stabmixer,
Küchenpapier

Nährwerte pro Person

Kalorien: 662 kcal

Kohlenhydrate: 84 g

Fett: 27 g, Eiweiß: 16 g

Ballaststoffe: 10 g



1 Zitrone entsaften. Orange mit einem kleinen Messer schälen, dazu zuerst oben und unten je eine Scheibe abschneiden. Dann die Schale abschälen, dabei die weiße Schicht vom Fruchtfleisch mit abtrennen. Orangenspalten herausschneiden und fein würfeln.



2 Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, halbieren, harten Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. In einer Salatschüssel Spitzkohlstreifen mit etwas Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und mit den Händen gut durchkneten, bis der Kohl schön weich ist. Orangwürfel zugeben und Salat bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 Für das Haselnuss-Pesto: Haselnüsse in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und in einem hohen Rührgefäß zusammen mit Pecorino, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 5 EL Wasser mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 TL Öl und 1 TL Butter darin erhitzen. Schupfnudeln bei hoher Temperatur 8–10 Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

5 Schupfnudeln in der Pfanne ein wenig abkühlen lassen, dann mit dem Haselnuss-Pestos vermischen.

6 Auf Tellern verteilen und Orangen-Spitzkohl-Salat dazu anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und genießen!