

Bärenhunger auf Oma's Schupfnudeln mit Hack dazu Tomatensoße, Paprika und Gurkensalat mit Dill

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 821 kcal • Tag 2 kochen

36



Schupfnudeln



gemischtes Hackfleisch



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomate



Tomatenmark



Hühnerbrühe



Gurke



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Essig*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gurke	1	2	2

**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. 760 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	3433 kJ/821 kcal
Fett	5,59 g	42,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	11,91 g
Kohlenhydrate	9,68 g	73,24 g
– davon Zucker	2,82 g	21,34 g
Eiweiß	4,56 g	34,53 g
Salz	0,670 g	5,065 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: 15) Weizen

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

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

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Tomate grob hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden. In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, **Tomatenmark** und **Hühnerbrühe** miteinander verrühren.



Für den Gurkensalat

Gurke längs halbieren und in sehr dünne Halbmonde schneiden oder hobeln.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** etwas **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenhalbmonde dazugeben und untermengen.



Schupfnudeln vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schupfnudeln darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Schupfnudelpfanne vollenden

Vorgebratene **Schupfnudeln** in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und unter Rühren erhitzen.

Nach Belieben nach ca. 1 Min weiterköcheln lassen, bis die **Soße** die gewünschte Konsistenz hat. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zutaten anbraten

In derselben großen Pfanne **Hackfleisch** zusammen mit **Zwiebel** und **Knoblauch** ca. 3 Min. anbraten.

Tomate und **Paprika** hinzugeben und weitere 3 – 4 Min anbraten.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Brühe** ablöschen, Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und zusammen 6 – 8 Min. köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Schupfnudelpfanne und **Gurkensalat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

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>

