

# Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** **Klimaheld** 15 Minuten • 698 kcal • Tag 3 kochen

29



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Babypinac



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Knoblauch & Zwiebel  
gehackc in Rapsöl



Petersilie



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Haselnüsse <b>23)</b>	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g

\*\*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. 470 g)
Brennwert	628 kJ/150 kcal	2922 kJ/698 kcal
Fett	8,16 g	37,99 g
– davon ges. Fettsäuren	1,89 g	8,80 g
Kohlenhydrate	14,59 g	67,91 g
– davon Zucker	3,09 g	14,39 g
Eiweiß	4,12 g	19,17 g
Salz	1,242 g	5,782 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen 23) Haselnüsse

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



## Gemüse schneiden

**Kirschtomaten** halbieren.

**Petersilie** gesamt Stiele grob hacken.



## Haselnüsse rösten

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis die Häutchen aufplatzen.

**Nüsse** herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Schupfnudeln braten

In derselben Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Schupfnudeln** und **Knoblauch & Zwiebel** gehackt in **Rapsöl** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Petersilie** gesamt Stielen, Hälfte vom **geriebenen Hartkäse**, Hälfte der **Haselnüsse**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** pürieren.

**Tipp:** Füge ein wenig **Wasser\*** dazu, falls das **Pesto** zu dick ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schupfnudeln fertigstellen

**Kirschtomaten**, **Babyspinat**, **Pesto**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Muskat**“ in die Pfanne zu den **Schupfnudeln** geben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schupfnudelpfanne** auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und restlichen **Haselnüssen** toppen.

**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>

