

# Schupfnudeln mit veganem Pesto Rosso

## Kirschtomaten und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | 25 – 35 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen



Schupfnudeln



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Paprika multicolor



rote Kirschtomaten



Rucola



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Knoblauchzehe



Hefeflocken



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| Schupfnudeln <b>15)</b>                | 400 g | 600 g | 800 g |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern       | 50 g  | 75 g  | 100 g |
| Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b> | 1     | 2     | 2     |
| rote Kirschtomaten                     | 250 g | 375 g | 750 g |
| Rucola                                 | 50 g  | 75 g  | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“   | 2 g   | 2 g   | 4 g   |
| Sonnenblumenkerne                      | 20 g  | 20 g  | 40 g  |
| Zwiebel <b>DE</b>                      | 1     | 1     | 2     |
| Gemüsebrühpulver <b>10)</b>            | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                | 1     | 1     | 2     |
| Hefeflocken                            | 5 g   | 10 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 423 kJ/101 kcal | 2655 kJ/634 kcal    |
| Fett                    | 3,9 g           | 24,6 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g           | 3,2 g               |
| Kohlenhydrate           | 13,3 g          | 83,2 g              |
| – davon Zucker          | 4,2 g           | 26,3 g              |
| Eiweiß                  | 2,7 g           | 16,9 g              |
| Salz                    | 0,79 g          | 4,97 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:** **10)** Sellerie **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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** grob hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

Aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Rührgefäß geben.



## 2 Für das Pesto

**Getrocknete Tomaten** mit **Öl**, **Gemüsebrühe**, **Hefeflocken**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben und alles mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Gemüse schneiden

**Zwiebel** grob würfeln.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Schupfnudeln**, **Zwiebel** und **Paprikawürfel** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis alles gut gebräunt ist.

Dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Für das Topping

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Rucola** ggfs. kleiner schneiden.

**Kirschtomaten** und **Rucola** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und marinieren lassen.



## 5 Schupfnudeln vollenden

„Hello Buon Appetito“ in die Pfanne mit den **Schupfnudeln** geben und 1 weitere Min. mitbraten.

**Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und die Hälfte des **Pestos** einrühren, bis eine cremige **Soße** entsteht. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schupfnudeln** auf tiefe Teller verteilen, den **Rucola-Salat** darüber anrichten und mit dem restlichen **Pesto Rosso** 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>

