

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Zeit Sparen Klimaheld 15 – 25 Minuten • 676 kcal • Tag 3 kochen

26



Schupfnudeln



rote Kirschtomaten



Babypinac



Haselnüsse



Hartkäse ital. Art, gerieben



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Muskat“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Haselnüsse 2) 23)	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie, glatt	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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. 460 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	2827 kJ/676 kcal
Fett	7,8 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	8,6 g
Kohlenhydrate	14,7 g	67,8 g
– davon Zucker	3,1 g	14,1 g
Eiweiß	4,3 g	19,7 g
Salz	1,19 g	5,51 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: 2) Schalenfrüchte 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 mitsamt den Stielen 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.

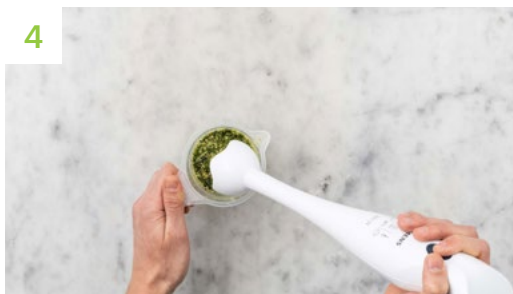


Schupfnudeln braten

In derselben Pfanne **Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schupfnudeln darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Petersilie** mitsamt 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

Pesto, **Kirschtomaten**, **Babyspinat**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Muskat**“ in die Pfanne zu den **Schupfnudeln** geben, unterrühren 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>

