

Schupfnudeln mit veganem Pesto Rosso

Kirschtomaten und Rucola-Topping

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor NL BE ES	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 DE	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	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



Pesto zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** und zerkleinerten **Knoblauch** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen und danach beides in den Mixtopf geben.

Getrocknete Tomaten mit **Öl**, **Gemüsebrühe**, **Hefeflocken**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 8** pürieren. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen.



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 ggf. kleiner schneiden.

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



Für die Soße

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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

Paprikawürfel und „Hello Buon Appetito“ in den Mixtopf zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Soße vollenden

100 g [150 g | 150 g] **Wasser***, die Hälfte des **Pestos**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Soße in die Pfanne zu den **Schupfnudeln** geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Schupfnudeln anbraten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



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>

