

# Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto und Kirschtomaten

Family Zeit Sparen Vegetarisch 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, glatt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Haselnüsse <b>2) 23)</b>	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	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 <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. 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>

