



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW41
2016



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Schupfnudeln auf super-tomatigem Sauerkraut mit Thymian und frischem Parmesan

Schupfnudeln sind besonders in der süddeutschen Küche bekannt. Wir geben ihnen einen mediterranen Kick, indem wir das Sauerkraut mit Tomaten und Thymian aufpeppen. Mit Parmesan wird daraus ein besonders leckeres deutsch-mediterranes Gericht. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie, kalorienarm,
ballaststoffreich



Schupfnudeln



Sauerkraut



Thymian



Parmesan



Kirschtomaten



Tomatenmark



Gewürzmischung



Frühlingszwiebeln



Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Sauerkraut	500 g	1000 g
Tomatenmark	1 EL ⊕	2 EL ⊕
Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ 15)	1 g	2 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Kirschtomaten	200 g	400 g
Schupfnudeln 1)	500 g	1000 g
Thymian	5 g ⊕	10 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 610 kcal
 Kohlenhydrate: 87 g
 Fett: 17 g, Eiweiß: 17 g
 Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter **7)**, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, kleine Pfanne, Gemüseribe



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem großen Topf 1 EL **Butter** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anschwitzen. Dann **Sauerkraut** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Dabei mehrmals umrühren.



2 1 EL **Tomatenmark**, **Gewürzmischung** und ca. 100 ml heißes Wasser zum **Sauerkraut** geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

3 Währenddessen: **Frühlingszwiebeln** in schräge Ringe schneiden, **Kirschtomaten** halbieren. Beides unter das **Sauerkraut** heben und 3 Min. weiterköcheln lassen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 In einer kleinen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. rundum anbraten, bis sie sich goldbraun färben.



5 Blätter vom **Thymian** abzupfen, **Parmesan** reiben.

6 **Tomaten-Sauerkraut** auf Teller verteilen, **Schupfnudeln** darauf anrichten, mit **Thymian** und **Parmesan** bestreuen und genießen.

TIPP: Für Unterwegs-Esser ist dieses Gericht übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.

