



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW 49
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Schupfnudeln mit buntem Gemüse, Salbei und Pinienkernen

■ Liebst Du lange Käsefäden so sehr wie wir? In diesem Gericht kannst Du perfekte Käsefäden ziehen, wenn Du den Käse ganz zum Schluss kurz schmelzen lässt und dann schnell servierst. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie, scharf,
ballaststoffreich



Schupfnudeln



Süßkartoffel



Salbei



Pinienkerne



gelbe Paprika



Tomate



geriebener Käse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chili

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Süßkartoffel [Ursprungsst. ESP]	1	2
Pinienkerne 15	10 g	20 g
rote Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
rote Chili [Ursprungsst. ESP]	1	2
gelbe Paprika [Ursprungsst. ESP]	1	2
Tomaten [Ursprungsst. ESP]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ESP]	1	2
Schupfnudeln 1	400 g	800 g
Salbei	10 g	20 g
geriebener Gratinkäse (light) 7	50 g 	100 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 600 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3000/655	405/88
Fett (g)	16	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	110	15
- davon Zucker (g)	20	3
Eiweiß (g)	23	4
Ballaststoffe (g)	11	2
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, große Pfanne, Knoblauchpresse

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, salzen, einmal aufkochen lassen, Süßkartoffelwürfel darin ca. 8 Min. kochen.

2 In einer großen Pfanne Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 Währenddessen: Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und pressen.

4 In der Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Schupfnudeln darin 6 – 8 Min. unter Wenden anbraten, dann herausnehmen und warmhalten. Nun die Zwiebelspalten, Chiliringe (Achtung: scharf!), Paprikawürfel, Tomatenspalten und gepressten Knoblauch in die Pfanne geben und 5 – 7 Min. bei mittlerer Hitze anbraten (evtl. 50 – 100 ml [100 – 200 ml] Wasser hinzufügen), kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Währenddessen: Blätter vom Salbei abzupfen und grob hacken.

6 Süßkartoffelwürfel und gehackten Salbei mit in die Pfanne geben, geriebenen Gratinkäse zufügen und Pfanne ein wenig schwenken. Schupfnudeln auf Teller anrichten, Gemüsepfanne darüber verteilen, mit Pinienkernen 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.

