

PAPRIKA
ZUCCHINI
KURKUMIN
CURRY
AVOCADO
POMME
HelloFRESH



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW06
2017

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

Schupfnudelpfanne mit Apfel-Sauerkraut, getrockneten Tomaten und Bergkäse

Die Kombination aus Schupfnudeln und Sauerkraut ist ein Klassiker unserer heimischen Küche. Das Sauerkraut wird aufgepeppt mit einem süßen Apfel, der super mit der lieblichen Säure des Krautes harmoniert. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie, kalorienarm,
ballaststoffreich



Schupfnudeln



Sauerkraut



Apfel



getrocknete Tomaten



Bergkäse



Wacholderbeere



Zwiebel



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 550 g)	pro 100 g
Zwiebel (Ursprungsl. DE)	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2704/643	467/111
getrocknete Tomaten	50 g	100 g	Fett (g)	19	3
Apfel (Braeburn) (Ursprungsl. DE)	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	7	1
Sauerkraut	250 g 	500 g	Kohlenhydrate (g)	88	15
Wacholderbeere 15)	1	2	- davon Zucker (g)	28	5
Bergkäse 7)	25 g 	50 g	Eiweiß (g)	18	3
Schnittlauch	10 g	20 g	Ballaststoffe (g)	10	2
Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g	Salz (g)	7	1
			Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

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

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, große Pfanne, Gemüsereibe

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

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

1 Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden, **getrocknete Tomaten** grob würfeln. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Sauerkraut** in einem Sieb abtropfen lassen. 50 ml [100 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

2 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Wacholderbeere** und abgetropftes **Sauerkraut** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.

3 In der Zwischenzeit: **Bergkäse** reiben. **Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

4 In derselben Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erhitzen, **Schupfnudeln** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. **Getrocknete Tomatenstücke** und **Apfelwürfel** 1 – 2 Min. mitbraten.

5 **Wacholderbeere** aus dem **Sauerkraut** entfernen. **Sauerkraut** zu den **Schupfnudeln** geben, mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

6 **Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne** auf Teller verteilen, mit geriebenem **Bergkäse** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

