

# Schupfnudeln mit veganem Pesto Rosso

## Kirschtomaten und Rucola-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 623 kcal • Tag 3 kochen



Schupfnudeln



getrocknete Tomaten



Paprika multicolor



Kirschtomaten



Rucola



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Zwiebel



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Hefeflocken



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Wasser\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b>	1	1	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 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 <b>DE</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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. 560 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	2608 kJ/623 kcal
Fett	4,32 g	24,40 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,18 g
Kohlenhydrate	14,27 g	80,62 g
– davon Zucker	4,38 g	24,76 g
Eiweiß	2,89 g	16,32 g
Salz	0,878 g	4,960 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



## 1 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.



## 4 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, Rucola** und restliche **Paprikawürfel** in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und marinieren.



## 2 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/☞/Stufe 1** dünsten.

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

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

Währenddessen fortfahren.



## 5 Soße vollenden

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

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



## 3 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.



## 6 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>

