

Italienische Schupfnudelpfanne in Rahmsoße mit Zucchini und Kirschtomaten aus dem Ofen

Vegetarisch Family Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 3061 kJ/732 kcal • Tag 5 kochen



Schupfnudeln



rote Chilischote



Kochsahne



Basilikum



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Zucchini



Kirschtomaten



Tomatenpesto



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Zucchini DE	2	3	4
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 710 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3061 kJ/732 kcal
Fett	4,11 g	29,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	12,18 g
Kohlenhydrate	10,36 g	73,37 g
– davon Zucker	3,12 g	22,08 g
Eiweiß	2,84 g	20,10 g
Salz	0,736 g	5,210 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Zucchini backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Zucchini** mit **Kirschtomaten** und 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl*** mischen und auf der mittleren Schiene im Ofen 15 – 18 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Kräuter hacken

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Blätter von **Basilikum** und **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



Für die Kräutersoße

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Tomatenpesto** miteinander verrühren.



Schupfnudeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel kurz zwischenlagern.



Soße zubereiten

Pfanne wieder erhitzen, mit dem **Sahnemix** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Gebratene **Schupfnudeln** und gehackten **Basilikum** in die **Soße** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf tiefe Tellern verteilen und mit gebackenem **Gemüse** toppen.

Mit geraspelttem **Hartkäse**, der gehackten **Petersilie** und, ganz nach Belieben, mit **Chili** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

