

# Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegetarisch Family 15 Minuten • 2724 kJ/651 kcal • Tag 5 kochen

28



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Petersilie



Gemüsebrühe



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Babypinac



rote Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Butter\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Haselnüsse <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	20 g	40 g	40 g
Petersilie	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Schupfnudeln <b>1)</b>	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“	5 g	7,5 g**	10 g
Hartkäse geraspelt <b>2) 5)</b>	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Butter*, Wasser*, Olivenöl*	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. 490 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	2724 kJ/651 kcal
Fett	6,76 g	33,05 g
– davon ges. Fettsäuren	1,68 g	8,23 g
Kohlenhydrate	13,84 g	67,69 g
– davon Zucker	3,09 g	15,09 g
Eiweiß	3,86 g	18,87 g
Salz	0,906 g	4,431 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: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milderzeugnisse (einschließlich Laktose) **7)** Schalenfrüchte: Haselnuss (Corylus avellana) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

Große Stiele von der **Petersilie** entfernen.

0,5 [0,75 | 1] **Knoblauchzehe** abziehen.



## Haselnüsse rösten

**Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. anrösten, bis die Häutchen aufplatzen.

**Nüsse** herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



## Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Petersilienblätter** mit den dünnen Stielen, **geriebenen Hartkäse**, **Knoblauchzehe**, die Hälfte der **Haselnüsse**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\*** mit dem Mixstab zu einem **Pesto** pürieren.

**Tipp:** Füge ein wenig **Wasser\*** dazu, falls das **Pesto** zu dick ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Schupfnudeln braten

Erhitze 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl\*** in der Pfanne aus Schritt 2 bei mittlerer Hitze.

**Schupfnudeln** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen und die **Zwiebeln** weich werden.



## Schupfnudeln fertigstellen

**Kirschtomaten**, **Babyspinat**, **Pesto**, **Brühpulver** und „Hello Muskat“ in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schupfnudelpfanne** auf Teller verteilen, mit **Hartkäseflakes** und restlichen **Haselnüssen** 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>

