

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Zeit sparen | Klimaheld | Vegetarisch | 15 Minuten • 2730 kJ/652 kcal • Tag 3 kochen

28



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Petersilie



Gemüsebrühe



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Babyspinat



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 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Haselnüsse 23	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Petersilie	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g	10 g
Hartkäse raspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Wasser*, Olivenöl*, Butter*	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	559 kJ/133 kcal	2730 kJ/652 kcal
Fett	6,70 g	32,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	7,99 g
Kohlenhydrate	14,01 g	68,42 g
– davon Zucker	3,14 g	15,32 g
Eiweiß	3,92 g	19,16 g
Salz	1,112 g	5,433 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 15) Weizen 23) Haselnüsse

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

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



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**, 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

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 erwärmen.

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**, **Gemüsebrühpulver** 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>

