

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Zeit sparen Klimaheld 15 Minuten • 750 kcal • Tag 3 kochen

26



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Petersilie



Gemüsebrühe



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Babyspinat



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Kräuterbutter



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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)	40 g	60 g	80 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
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Kräuterbutter 7)	20 g	20 g	40 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. 460 g)
Brennwert	678 kJ/162 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	9,46 g	43,73 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	12,53 g
Kohlenhydrate	14,74 g	68,16 g
– davon Zucker	3,15 g	14,57 g
Eiweiß	4,10 g	18,94 g
Salz	1,293 g	5,981 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!)



Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren.

Petersilie gesamt Stiele grob hacken.



Haselnüsse rösten

Haselnüsse in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis die Häutchen aufplatzen.

Nüsse herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



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 **Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Petersilie** gesamt Stielen, Hälfte der geriebenen **Hartkäse**, Hälfte der **Haselnüsse**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** pürieren.

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



Schupfnudeln fertigstellen

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



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf Teller verteilen, mit restlicher **Hartkäse** 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>

