

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** **Klimaheld** 15 Minuten • 754 kcal • Tag 3 kochen

26



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Babypinac



Haselnüsse



Kräuterbutter



geriebener Hartkäse



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Haselnüsse 23)	20 g	40 g	40 g
Kräuterbutter 7)	20 g	20 g	40 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie	10 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 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. 460 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	3154 kJ/754 kcal
Fett	9,54 g	44,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	12,80 g
Kohlenhydrate	14,72 g	68,16 g
– davon Zucker	3,15 g	14,57 g
Eiweiß	4,09 g	18,94 g
Salz	1,292 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

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

Nüsse herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



Schupfnudeln braten

In derselben Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl*** 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 vom **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 zu den **Schupfnudeln** geben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf Teller verteilen, mit restlichem **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>

