



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

3  
KW02  
2017

thermomix

## Schupfnudeln mit violetter Rosenkohl und braunen Champignons

Rosenkohl ist ein Grund, sich auch auf die kalten Monate im Jahr zu freuen. Die kleinen Kugeln sind außerdem eine gute Möglichkeit, sich mit ganz viel Vitamin C für die nahende Erkältungszeit zu rüsten. Guten Appetit!

25 min. 35 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles; veggie, ballaststoffreich



Schupfnudeln



violetter Rosenkohl



Champignons



Parmesan



Schmand



Schalotte



Muskatnuss

## Für 2 Personen.....

- 20 g Parmesan, in Stücken **3) 7)**
- 300 g violetter Rosenkohl, halbiert
- 400 g feine Schupfnudeln **1) 3)**

- 200 g braune Champignons
- 1 Schalotte [Ursprungsst. FRA]
- 150 g Schmand
- 1 g Muskatnuss **15)**

## Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2844/680	502/120
Fett (g)	31	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	16	3
Kohlenhydrate (g)	73	13
- davon Zucker (g)	15	3
Eiweiß (g)	25	4
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	4	1

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

**15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

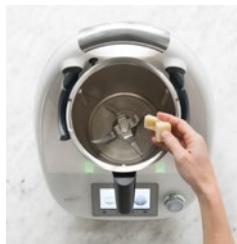
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Öl, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

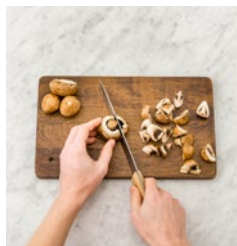
Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel



**1** Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2** 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Rosenkohlhälften einwiegen. Varoma aufsetzen und Schupfnudeln einwiegen, dabei darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei sind. Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen: Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotte abziehen und halbieren.



**3** Varoma absetzen und Schupfnudeln zugedeckt warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, kurz beiseitestellen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.

**4** Schalottenhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 15 g Öl in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**5** Champignonviertel hinzugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

**6** Schmand, Muskatnuss, 1 Prise Salz und Pfeffer und die gegarten Rosenkohlhälften zugeben und nochmal **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



**TIPP:** Wenn Du die Soße flüssiger magst, kann Du noch einen Schluck Wasser zugeben.

**7** Soße in eine große Schüssel umfüllen und Schupfnudeln mithilfe des Spatels vorsichtig unterheben.

**8** Schupfnudeln mit violetter Rosenkohl und Champignons auf Teller verteilen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und genießen.