

# Schupfnudel-Salat mit Knoblauch-Zucchini dazu Balsamico-Aprikosen-Dressing & Pinienkerne

Family Vegan schnell 20 – 30 Minuten • 690 kcal • Tag 3 kochen



Schupfnudeln



rote Cherry-Tomaten



Pinienkerne



Balsamicoreme



Zucchini



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Aprikosenkonfitüre



Basilikumpaste



Blattsalatmischung

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schupfnudeln <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	2 x	12 g	4 x	12 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	2 g	1 x	4 g
Aprikosenkonfitüre	1 x	25 g	2 x	25 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Blattsalzmischung	1 x	75 g	1 x	100 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. 510 g)
Brennwert	564 kJ/ 135 kcal	2887 kJ/ 690 kcal
Fett	6.8 g	34.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.2 g
Kohlenhydrate	14.5 g	74.2 g
– davon Zucker	3.1 g	16.1 g
Eiweiss	2.7 g	13.6 g
Salz	0.57 g	2.9 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



## 1 Schupfnudeln braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

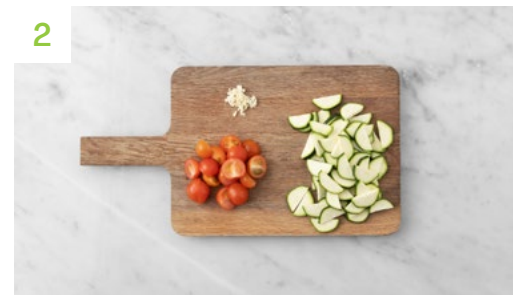
Herausnehmen und beiseite stellen.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Schupfnudeln** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** fein hacken. Die Hälfte zu den **Schupfnudeln** geben.



## 3 Zucchini braten

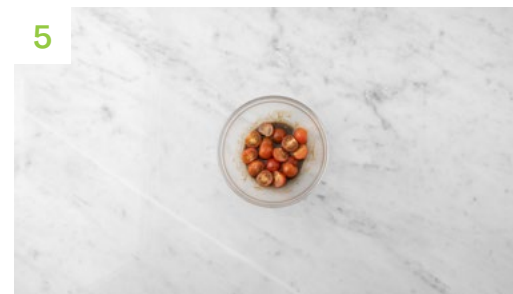
In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl** erhitzen.

**Zucchini** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, restlichen **Knoblauch** und „Hello Buon Appetito“ hinzugeben und mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, 2 – 3 Min. kochen lassen bis das **Wasser** verdunstet ist.



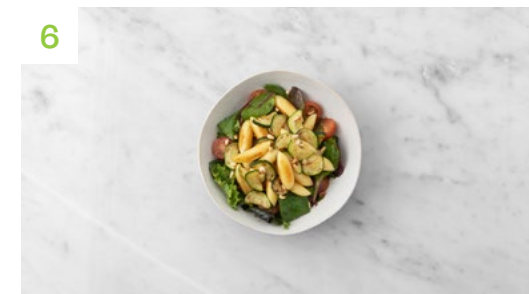
## 4 Dressing pürieren

Währenddessen, **Balsamicoreme**, **Aprikosenkonfi**, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Wasser\***, 3 EL [6 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in ein hohes Rührgefäss geben. Mithilfe eines Stabmixers zu einer **Sauce** pürieren.



## 5 Salat vollenden

In einer grossen Schüssel die Hälfte des **Dressings** mit **Cherry-Tomaten** vermengen. **Salatmischung** unterheben.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen.

**Schupfnudeln** und **Knoblauch-Zucchini** darauf garnieren und mit **Pinienkernen** toppen.

Den **Schupfnudelsalat** mit restlichem **Dressing** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

