

Italienische Schupfnudelpfanne in Rahmsauce mit Zucchetti und Cherry-Tomaten aus dem Ofen

Family Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2.751 kj/657 kcal • Tag 3 kochen

7



Schupfnudeln



rote Peperoncini



Halbrahm



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zucchini



Cherry-Tomaten



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 Stabmixer.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|-----------------|------------|
| Schupfnudeln 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| rote Peperoncini | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Halbrahm 5) | 1 x 250 ml | 2 x 250 ml |
| Basilikum | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Hartkäse geraspelt 5) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Zucchini | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Cherry-Tomaten | 1 x 300 g | 1 x 500 g |
| Tomatenpesto 11) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* | 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. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| Brennwert | 473 kJ/113 kcal | 2.751 kJ/657 kcal |
| Fett | 4.29 g | 24.90 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.76 g | 10.24 g |
| Kohlenhydrate | 11.68 g | 67.87 g |
| - davon Zucker | 3.27 g | 19.00 g |
| Eiweiss | 2.88 g | 16.75 g |
| Salz | 0.721 g | 4.188 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfit.

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



Zucchini backen

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Zucchini mit **Cherry-Tomaten** und 1 EL [2 EL] **Öl*** mischen und auf der mittleren Schiene im Ofen 15 – 18 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Kräuter hacken

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Blätter von **Basilikum** abzupfen und fein hacken.



Für die Kräutersauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und **Tomatenpesto** miteinander verrühren.



Schupfnudeln braten

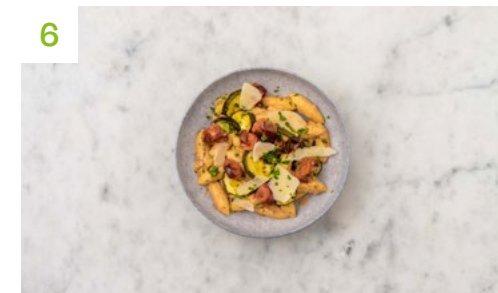
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel kurz zwischenlagern.



Sauce zubereiten

Bratpfanne wieder erhitzen, mit dem **Rahmmix** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Gebratene **Schupfnudeln** und gehackten **Basilikum** in die **Sauce** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig ist.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit gebackenem **Gemüse** toppen, mit geraspelttem **Hartkäse** und ganz nach Belieben mit **Peperoncini** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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





Italian potato noodle pan in cream sauce with courgette and cherry tomatoes from the oven

Family Vegetarian 25 – 35 minutes • 2.751 kj/657 kcal • Cook on day 3

7



Potato noodles



Red peperoncini



Single cream



Basil



Hard cheese, grated



Courgette



Cherry tomatoes



Tomato pesto



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

Good to have on hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 hand blender.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---------------------------------------|---------------------------|------------|
| Potato noodles 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Red peperoncini | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Single cream 5) | 1 x 250 ml | 2 x 250 ml |
| Basil | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Hard cheese, grated 5) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Courgette | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Cherry tomatoes | 1 x 300 g | 1 x 500 g |
| Tomato pesto 11) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Oil*, water*, vegetable stock powder* | Amounts specified in text | |
| Salt*, pepper* | According to taste | |

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 1000 g) |
|------------------------|-----------------|--------------------------|
| Calories | 473 kJ/113 kcal | 2.751 kJ/657 kcal |
| Fat | 4.29 g | 24.90 g |
| - incl. saturated fats | 1.76 g | 10.24 g |
| Carbohydrate | 11.68 g | 67.87 g |
| - incl. sugar | 3.27 g | 19.00 g |
| Protein | 2.88 g | 16.75 g |
| Salt | 0.721 g | 4.188 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Back courgette

Cut the ends off the **courgettes**, halve **courgettes** lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick. On a baking tray lined with baking paper, mix **courgette** with **cherry tomatoes** and 1 tbsp. **[2 tbsp.] oil*** and bake on the middle shelf of the oven for 15-18 min. until the **vegetables** are soft.



2 Chop herbs

Halve **peperoncini**, remove core, and chop **peperoncini halves** finely (**warning: spicy!**). Pluck leaves from **basil** and chop finely.



3 For the herb sauce

In a tall mixing bowl, stir together **single cream**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder***, **tomato pesto** and 50 ml **[100 ml] water***.



4 Fry potato noodles

Heat 1 tbsp. **[2 tbsp.] oil*** in a large frying pan and sauté **potato noodles** for approx. 5 min. until golden brown. Remove **spaetzle noodles** from frying pan and put them into a large bowl for now.



5 Prepare sauce

Heat up the frying pan again, deglaze with the **cream mixture** and bring to the boil. Put the fried **potato noodles** and **chopped basil** in the **sauce**, season with **salt*** and **pepper*** and simmer for 1 min. until the sauce is thick.



6 Serve

Serve the **potato noodles** on deep plates, top them with baked **vegetables**, sprinkle with **grated hard cheese** and **peperoncini** according to taste and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Du liebst HelloFresh?

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



Nouilles roulées italiennes à la crème, courgettes et tomates cerises au four

Famille Végétarien 25 - 35 minutes - 2.751 kj/657 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Nouilles roulées



Piments rouges



Crème demi-écrémée



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Courgettes



Tomates cerises



Pesto de tomates



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut et 1 mixeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Nouilles roulées 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Piment rouge | 1 x 15 g | 2 x 15 g |
| Crème demi-écrémée 5) | 1 x 250 ml | 2 x 250 ml |
| Basilic | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Fromage à pâte dure râpé 5) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Courgettes | 1 x 220 g | 2 x 220 g |
| Tomates cerises | 1 x 300 g | 1 x 500 g |
| Pesto de tomates 11) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre* | Détails dans le texte | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | |

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

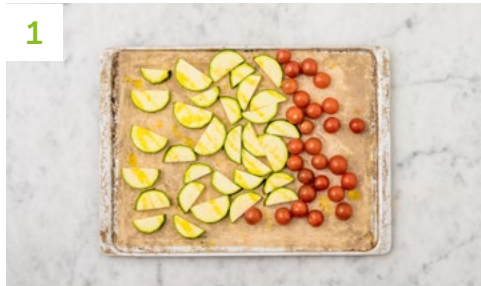
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique | 473 kJ/113 kcal | 2.751 kJ/657 kcal |
| Lipides | 4.29 g | 24.90 g |
| - dont acides gras saturés | 1.76 g | 10.24 g |
| Glucides | 11,68 g | 67.87 g |
| - dont sucre | 3.27 g | 19.00 g |
| Protéines | 2.88 g | 16.75 g |
| Sel | 0.721 g | 4.188 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



1 Cuire la courgette

Couper les extrémités de la **courgette**, la couper ensuite en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm. Mélanger sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson les **courgettes** avec les **tomates cerises** et 1 cs [2 cs] d'**huile***, enfourner à mi-hauteur 15 à 18 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 Hacher les fines herbes

Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de **piment (attention : piquant !)**.

Arracher les feuilles de **basilic** et les hacher finement.



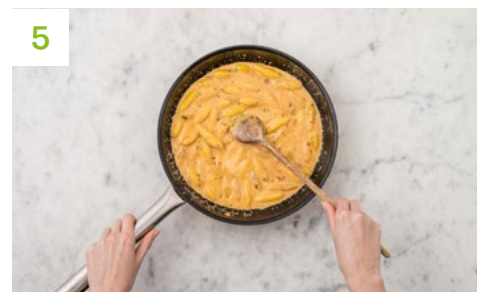
3 Pour la sauce aux fines herbes

Dans un bol mélangeur haut, mélanger la **crème demi-écrémée**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***, le **pesto de tomates** et 50 ml [100 ml] d'**eau***.



4 Faire revenir les nouilles

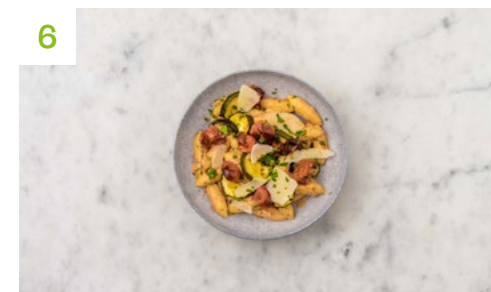
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire dorer les **nouilles** env. 5 min. Retirer les **nouilles** de la poêle et les réserver brièvement dans un saladier.



5 Préparer la sauce

Chauffer à **nouveau** la poêle, déglacer avec le **mélange de crème** et porter à ébullition.

Verser les **nouilles** et le **basilic** haché dans la **sauce**, **saler***, **poivrer*** et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



6 Dresser

Dresser la poêlée de **nouilles** dans des assiettes creuses, saupoudrer de **légumes** cuits au four, de **fromage à pâte dure** râpé et de **piments** selon vos goûts, déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Du liebst HelloFresh?

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

