

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

Vegetarisch **Family** Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 2.959 kj/707 kcal • Tag 3 kochen

7



Schupfnudeln



rote Peperoncini



Halbrahm



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zucchetti



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.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Zucchini	2 x 220 g	4 x 220 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	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	422 kJ/101 kcal	2959 kJ/707 kcal
Fett	4.02 g	28.17 g
– davon ges. Fettsäuren	1.47 g	10.27 g
Kohlenhydrate	10.01 g	70.13 g
– davon Zucker	3.04 g	21.27 g
Eiweiss	2.77 g	19.42 g
Salz	0.604 g	4.231 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfit 15) Weizen.

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



### Zucchini backen

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

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 1.5 EL [3 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** und **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



### Für die Kräutersauce

In einem hohen Rührgefäss Halbrahm, **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.

**Gebrotenen 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 tiefe Tellern verteilen und mit gebackenem **Gemüse** toppen.

Mit **geraspeltem Hartkäse**, der **gehackten Petersilie** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







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

25-35 minutes • 2.959 kj/707 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 at 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 <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Single cream <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 159 g
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgette	2 x 220 g	4 x 220 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomato pesto <b>14)</b>	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. 1.000 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	2.959 kJ/707 kcal
Fat	4.02 g	28.17 g
- incl. saturated fats	1.47 g	10.27 g
Carbohydrate	10.01 g	70.13 g
- incl. sugar	3.04 g	21.27 g
Protein	2.77 g	19.42 g
Salt	0.604 g	4.231 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



## 1 Roast the courgette

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

Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

On a baking tray lined with baking paper, mix **courgette** with **cherry tomatoes** and 1.5 tbsp. [3 tbsp.] oil\* and bake on the middle shelf of the oven for 15-18 min. until the vegetables are soft.



## 2 Chop herbs

Halve and core the **peperoncini** and chop finely (warning: spicy!).

Pluck basil and parsley leaves and chop them separately into little pieces.



## 3 For the herb sauce

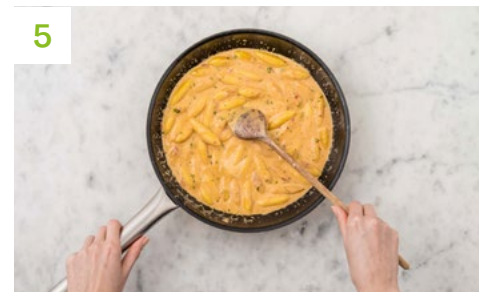
In a tall mixing bowl, mix **single cream**, **vegetable stock powder**, tomato **pesto** and 50 ml [100 ml] water\* together.



## 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 the sauce

Heat 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

Apportion potato noodle stir fry onto deep plates and top with baked vegetables.

Sprinkle with **grated hard cheese**, **chopped parsley** 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.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Poêlée de schupfnudel crémeuses à l'italienne, avec des courgettes et des tomates cerises au four

25 – 35 minutes • 2.959 kj/707 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Schupfnudel



Piment rouge



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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 récipient profond et 1 mixeur.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudel <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgette	2 x 220 g	4 x 220 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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	422 kJ/101 kcal	2.959 kJ/707 kcal
Lipides	4.02 g	28.17 g
- dont acides gras saturés	1.47 g	10.27 g
Glucides	10.01 g	70.13 g
- dont sucre	3.04 g	21.27 g
Protéines	2.77 g	19.42 g
Sel	0.604 g	4.231 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 :** 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



### 1 Cuire les courgettes

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

Couper les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Mélanger sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé les courgettes avec les tomates cerises et 1.5 cs [3 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 de persil et les hacher finement séparément.



### 3 Pour la sauce aux fines herbes

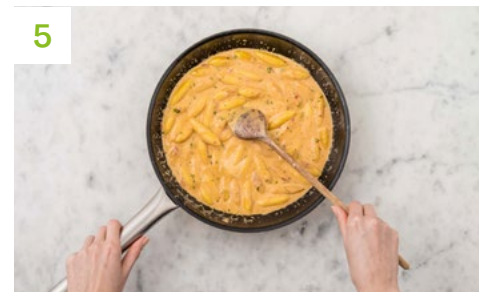
Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, le bouillon de légumes en poudre\*, le pesto de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau\*.



### 4 Faire revenir les schupfnudel

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire dorer les schupfnudel env. 5 min.

Retirer les schupfnudel 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 schupfnudel 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 et recouvrir de légumes cuits au four.

Parsemer de fromage râpé et de piment, selon les goûts, et 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.

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

