



KNUSPRIG GEBRATENE SCHUPFNUDELN

MIT LAUCH UND MANDELN



HELLO MANDELN!

Laut einer griechischen Sage ist der Mandelbaum aus einem Blutstropfen der Göttin Kybele entstanden.



Schupfnudeln



Basilikum



Mandeln



Lauch



Parmesan



Knoblauchzehe



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

veggie

Herzhaft und goldig läuten wir den Sommer ein und verwöhnen Deine Geschmacksnerven mit goldbraun gebrutzelten Schupfnudeln, die sich wundervoll mit einem cremigen Pesto und frischem Lauch verbinden. Lass es Dir schmecken!

Zitrone, **Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, eine **grosse Bratpfanne**, ein **hohes Rührgefäss**, eine **Saftpresse** und einen **Stabmixer**.



1 VORBEREITEN

Zitrone entsaften. Weissen und hellgrünen Teil des **Lauchs** in feine Ringe schneiden. **Parmesan** raffeln. Blätter vom **Basilikum** abzupfen.



2 MANDELN RÖSTEN

Mandeln in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften, dann kurz abkühlen lassen und in ein hohes Rührgefäss geben.



3 PESTO ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und mit einem Grossteil des geraffelten **Parmesans**, den **Basilikumblättern**, 1/2 EL [1 EL] **Zitronensaft** und jeweils 2 EL [4 EL] **Olivenöl** und **Wasser** zu den **Mandeln** in das hohe Rührgefäss geben und mithilfe eines Stabmixers zu einem cremigen **Pesto** verarbeiten. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



4 SCHUPFNUDELN BRATEN

1 TL [2 TL] **Butter** in der grossen Bratpfanne erwärmen, **Schupfnudeln** darin unter gelegentlichem Wenden 8–10 Min. rundherum knusprig braten. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



5 BRATPFANNE FERTIG STELLEN

Erneut 1 TL [2 TL] **Butter** in der grossen Bratpfanne erhitzen, **Lauchringe** darin 4–6 Min. garen. Dann das **Pesto** mit 1/2 EL [1 EL] **Wasser** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Zuletzt vorsichtig die **Schupfnudeln** unterheben und alles kurz durchwärmen.



6 ANRICHTEN

Schupfnudel-Bratpfanne auf Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan** bestreuen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basilikum	10 g	20 g
Mandeln, gehackt 8) 15)	20 g	40 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Schupfnudeln 1) 15)	400 g	800 g
Knoblauchzehe	1	1
Lauch	1	2
Zitrone ☉	1	1

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	744 kJ/177 kcal	2974 kJ/708 kcal
Fett	7 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	6 g
Kohlenhydrate	21 g	85 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiss	5 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CRISPY BAKED POTATO NOODLES

WITH LEEK AND ALMONDS



HELLO ALMONDS!

According to a Greek myth, the almond tree grew from a drop of blood of the goddess Cybele.



Potato noodles



Basil



Almonds



Leek



Parmesan



Cloves of garlic



Lemon

30 minutes

Level 1

Veggie

Something hearty and golden to welcome the summer: We're going to treat your taste buds to golden brown fried potato noodles that go wonderfully with creamy pesto and fresh leek. Enjoy your meal!

Wash **lemon**, vegetables and herbs and shake the herbs dry. You will also need: a vegetable grater, a **large** frying pan, a **tall mixing bowl**, a juicer and a hand blender.



1 PREPARE
Juice lemon. Cut the white and light green part of the leek into thin rings. Grate the **parmesan**. Pluck the leaves from the basil.



2 ROAST ALMONDS
Roast the almonds in a large frying pan without oil until they release their aromas, then allow them to cool briefly before putting them into a tall mixing bowl.



3 PREPARE PESTO
Peel garlic and add it to the almonds in the tall mixing bowl along with most of the grated **parmesan**, the basil leaves, 1/2 tbsp. [1 tbsp.] lemon juice and 2 tbsp. [4 tbsp.] each of **olive** oil and water, then use a hand blender to mix everything to a creamy **pesto**. Season with salt, pepper and a pinch of sugar.



4 FRY POTATO NOODLES
Heat up 1 tsp. [2 tsp.] **butter** in the large frying pan and fry the potato noodles for 8-10 min., stirring them occasionally, until they are crispy all over. Then remove from the frying pan and place to one side.



5 FINISH STIR-FRY
Heat up 1 tsp. [2 tsp.] **butter** in the large frying pan again and cook the leek rings for 4-6 min. Then add the **pesto** with 1/2 tbsp. [1 tbsp.] water and fry for another 1 min. Finally, carefully mix in the potato noodles and heat everything up again briefly.



6 ARRANGE
Apportion **potato noodle stir-fry** onto plates, sprinkle with the rest of the **parmesan** and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P	4P
Basil	10 g	20 g
Almonds, chopped 8) 15)	20 g	40 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Potato noodles 1) 15)	400 g	800 g
Cloves of garlic	1	1
Leek	1	2
Lemon ☞	1	1

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper, sugar, butter
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	744 kJ/177 kcal	2974 kJ/708 kcal
Fat	7 g	29 g
- incl. saturated fats	2 g	6 g
Carbohydrate	21 g	85 g
- incl. sugar	2 g	8 g
Protein	5 g	18 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

- 1) Gluten 7) Lactose 8) Nuts
- 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SCHUPFNUDELN CROUSTILLANTES

ACCOMPAGNÉES DE POIREAU ET D'AMANDES



HELLO AMANDES !

Selon un dictionnaire grecque, l'amandier s'est formé à partir d'une goutte du sang de la déesse Cybèle.



Schupfnudeln



Basilic



Amandes hachées



Poireau



Parmesan



Gousse d'ail



Citron

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Nous proclamons un été savoureux et doré : commençons par des schupfnudeln dorées à souhait qui s'associent merveilleusement à un pesto crémeux et à du poireau frais. Régalez-vous !

Laver le **citron**, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une râpe à légumes, une **grande** poêle, un **réceptacle profond**, un **presse-agrumes** et un mixeur.



1 PRÉPARATION

Presser le jus du citron. Couper le poireau en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Râper le **parmesan**. Arracher les feuilles de basilic.



2 GRILLER LES AMANDES

Dans une grande poêle, faire griller les amandes sans ajouter de graisse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Puis les laisser brièvement refroidir et les mettre dans un réceptacle profond.



3 PRÉPARER LE PESTO

Éplucher l'ail et l'ajouter aux amandes avec une grande partie du **parmesan** râpé, les feuilles de basilic, ½ cs [1 cs] de jus de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'**olive** et 2 cs [4 cs] d'eau dans le réceptacle profond. Mixer avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto** crémeux. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.



4 FAIRE REVENIR LES SCHUPFNUDELN

Chauffer 1 cc [2 cc] de beurre dans la grande poêle et y faire dorer les **schupfnudeln** en les tournant de temps en temps durant 8-10 min. Le sortir ensuite de la poêle et le réserver.



5 FINIR LA POÊLÉE

Chauffer à nouveau 1 cc [2 cc] de beurre dans la grande poêle, y faire revenir les rondelles de poireau 4-6 min. Ajouter ensuite le **pesto** avec ½ cs [1 cs] d'eau et laisser dorer encore env. 1 min. Pour finir, mélanger avec précaution les **schupfnudeln** et réchauffer rapidement le tout.



6 DRESSER

Répartir la **poêlée de schupfnudeln** dans les assiettes. Parsemer de **parmesan** et déguster.

BON APPÉTIT !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Basilic	10 g	20 g
Amandes hachées 8) 15)	20 g	40 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Schupfnudeln 1) 15)	400 g	800 g
Gousse d'ail	1	1
Poireau	1	2
Citron ☉	1	1

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile d'olive, sel, poivre, sucre, beurre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	744 kJ/177 kcal	2974 kJ/708 kcal
Graisse	7 g	29 g
- dont acides gras saturés	2 g	6 g
Glucides	21 g	85 g
- dont sucre	2 g	8 g
Protéines	5 g	18 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 8) fruits à coque
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :