

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto dazu Cherry-Tomaten und Babyspinat

Vegetarisch **Zeit sparen** unter 650 Kalorien 15 Minuten • 751 kcal • Tag 3 kochen

26



Haselnüsse



geriebener Hartkäse



Petersilie



Schupfnudeln



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Babyspinat



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kräuterbutter



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*,
Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Haselnüsse (23)	1 x 20 g	2 x 20 g
geriebener Hartkäse (7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 20 g**
Schupfnudeln (15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ (10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Kräuterbutter (7)	1 x 20 g	2 x 20 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. 460 g)
Brennwert	678 kJ/ 162 kcal	3141 kJ/ 751 kcal
Fett	9.52 g	44.09 g
– davon ges. Fettsäuren	2.76 g	12.79 g
Kohlenhydrate	14.65 g	67.83 g
– davon Zucker	3.11 g	14.38 g
Eiweiss	4.04 g	18.70 g
Salz	1.075 g	4.975 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 **(10)** Sellerie **(15)** Weizen **(23)** Haselnüsse

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



Gemüse schneiden

Cherry-Tomaten halbieren.

Petersilie gesamt Stiele grob hacken.



Haselnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis die Häutchen aufplatzen.

Nüsse herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



Schupfnudeln braten

In derselben Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter*** und 1 TL [2 TL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schupfnudeln und **Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl** darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Petersilie** gesamt Stielen, Hälfte vom **geriebenen Hartkäse**, Hälfte der **Haselnüsse**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** mithilfe eines Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren.

Tipp: Füge ein wenig **Wasser*** dazu, falls das **Pesto** zu dick ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Schupfnudeln fertigstellen

Cherry-Tomaten, **Babyspinat**, **Pesto**, **Kräuterbutter**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „**Hello Muskat**“ in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf Teller verteilen, mit **Hartkäseflakes** und restlichen **Haselnüssen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Potato noodles with hazelnut and parsley pesto served with cherry tomatoes and baby spinach

Vegetarian **Save time** Under 650 calories 15 minutes • 751 kcal • Cook on day 3

26



Hazelnuts



Grated hard cheese



Parsley



Potato noodles



Cherry tomatoes



"Hello Nutmeg" spice mix



Baby spinach



Garlic & onion chopped
in rapeseed oil



Herb butter



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, olive oil*, butter*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hazelnuts 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	20 g**
Potato noodles 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Herb butter 7)	1 x	20 g	2 x	20 g

**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. 670 g)
Calories	678 kJ/ 162 kcal	3.141 kJ/ 751 kcal
Fat	9.52 g	44.09 g
- incl. saturated fats	2.76 g	12.79 g
Carbohydrate	14.65 g	67.83 g
- incl. sugar	3.11 g	14.38 g
Protein	4.04 g	18.70 g
Salt	1.075 g	4.975 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 10) Celery 15) Wheat 23) Hazelnuts.

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



Chop the vegetables

Cut the **cherry tomatoes** in half.

Coarsely chop the **parsley** including stalks.



Toast the hazelnuts

Toast hazelnuts in a large frying pan without adding fat for 1-2 min. until the skins start to burst.

Then take nuts out, leave to cool briefly, and chop roughly.



Fry potato noodles

In the same frying pan, heat 1 tsp. [2 tsp.] **butter*** and 1 tsp. [2 tsp.] **olive oil*** on a medium heat.

Sauté the **potato noodles** and **rapeseed oil-soaked garlic & onion** in it for 4-5 min. stirring until the **potato noodles** brown a bit.

In the meantime, continue with the recipe.



Prepare pesto

In a tall mixing bowl, blend **parsley** including stems, half of the **grated hard cheese**, half of the **hazelnuts**, 50 ml [100 ml] **water*** and 3 tbsp. [6 tbsp.] **olive oil*** into a **pesto** using a hand blender.

Tip: Add a little **water*** if the pesto is too thick. Season with **salt*** and **pepper***.



Finish potato noodles

Add **cherry tomatoes**, **baby spinach**, **pesto**, **herb butter**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and "**Hello Nutmeg**" **spice mix** to the frying pan and heat for 1-2 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Apportion **potato noodles** onto plates and top with hard **cheese flakes** and remaining **hazelnuts**.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Schupfnudel au pesto de noisettes et de persil avec des tomates cerises et des pousses d'épinards

Végétarien Gain de temps Moins de 650 calories 15 minutes • 751 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Noisettes



Fromage râpé à pâte dure



Persil



Schupfnudeln



Tomates cerises



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Pousses d'épinard



Ail & oignon hachés
dans de l'huile de colza



Beurre aux fines herbes



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile d'olive*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 mixeur et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Noisettes 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 20 g**
Schupfnudel 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Beurre aux fines herbes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g

**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. 460 g)
Valeur calorique	678 kJ/ 162 kcal	3.141 kJ/ 751 kcal
Lipides	9.52 g	44.09 g
- dont acides gras saturés	2.76 g	12.79 g
Glucides	14.65 g	67.83 g
- dont sucre	3.11 g	14.38 g
Protéines	4.04 g	18.70 g
Sel	1.075 g	4.975 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 (comprenant du lactose) 8) œufs 10) céréli **15)** blé **23)** noisettes

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



Couper les légumes

Couper les **tomates cerises** en deux.

Hacher grossièrement le **persil** avec les tiges.



Faire griller les noisettes.

Faire griller les **noisettes** dans une grande poêle 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce que la peau éclate.

Les retirer du feu, les laisser refroidir brièvement et les hacher grossièrement.



Faire revenir les schupfnudel

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cc [2 cc] de **beurre*** et 1 cc [2 cc] d'**huile d'olive*** à feu moyen.

Faire revenir les **Schupfnudeln** et l'**ail & l'oignon hachés** dans l'**huile de colza** 4 à 5 min en remuant, jusqu'à ce que les **Schupfnudeln** brunissent un peu.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer le pesto

Dans un bol mélangeur, mélanger le **persil** entier, la moitié du **fromage râpé**, la moitié des **noisettes**, 50 ml [100 ml] d'**eau*** et 3 cs [6 cs] d'**huile d'olive*** à l'aide d'un mixeur pour obtenir un **pesto**.

Astuce : *ajoutez un peu d'eau* si le pesto est trop épais. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.*



Terminer les schupfnudel

Mettre les **tomates cerises**, les **pousses d'épinards**, le **pesto**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et le « **Hello muscade** » dans la poêle et faire chauffer 1 à 2 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Répartir la poêlée de **schupfnudel** sur des assiettes, garnir de **flocons de fromage à pâte dure** et du reste de **noisettes**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

