

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

Vegetarisch **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 751 kcal • Tag 3 kochen

27



Schupfnudeln



Cherry-Tomaten



Babyspinat



Haselnüsse



Kräuterbutter



geriebener Hartkäse



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



- 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
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Haselnüsse 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Petersilie	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 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 zu den **Schupfnudeln** 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!

