

Italienische Schupfnudelpfanne in Rahmsoße mit Zucchini und Kirschtomaten

Vegetarisch Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 732 kcal • Tag 5 kochen

7



Schupfnudeln



rote Chilischote



Kochsahne



Basilikum



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Zucchini



Kirschtomaten



Tomatenpesto



Gemüsebrühe



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min. ⏱ 30 [30 | 35]

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Zucchini DE	2	3	4
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	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. 710 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3061 kJ/732 kcal
Fett	4,11 g	29,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	12,18 g
Kohlenhydrate	10,36 g	73,37 g
– davon Zucker	3,12 g	22,08 g
Eiweiß	2,84 g	20,10 g
Salz	0,736 g	5,210 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Zerkleinern

Blätter vom **Basilikum** und der **Petersilie** abzupfen.

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chili** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Chili in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Zerkleinerten **Chili** in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.



Schupfnudeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel zwischelagern.

Hitze reduzieren und in derselben Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) für 1 Min. anschwitzen.

Chilischote

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



Für die Soße

Kochsahne, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühe**, **Basilikumblätter** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 7** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren, in 1 cm dünne Halbmonde schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



Pfanne fertigstellen

Pfanne mit dem **Sahnemix** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

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



Dampfgaren

Varoma-Behälter auf den Varomadeckel stellen.

Zucchini und **Kirschtomaten** in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** mischen, **salzen*** und **pfeffern***. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Schupfnudeln** braten.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf tiefe Teller verteilen, mit **Tomaten** und **Zucchini** toppen, mit **geraspeltem Hartkäse** und zerkleinerten **Kräutern** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

