

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** Family Klimaheld 15 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen

29



Schupfnudeln



Cherry-Tomaten



Babyspinat



Haselnüsse



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 75 g | 1 x 150 g |
| Haselnüsse 23) | 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. 470 g) |
|-------------------------|---------------------|------------------------|
| Brennwert | 625 kJ/ 149 kcal | 2909 kJ/ 695 kcal |
| Fett | 8.15 g | 37.93 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.89 g | 8.79 g |
| Kohlenhydrate | 14.52 g | 67.58 g |
| – davon Zucker | 3.05 g | 14.20 g |
| Eiweiss | 4.07 g | 18.93 g |
| Salz | 1.026 g | 4.776 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

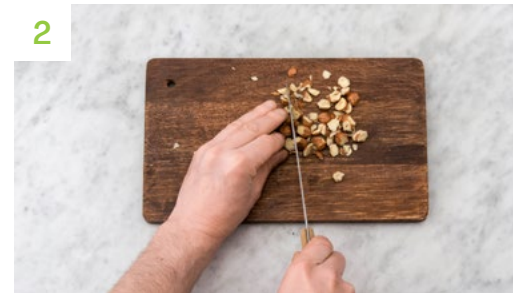
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen
Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



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.

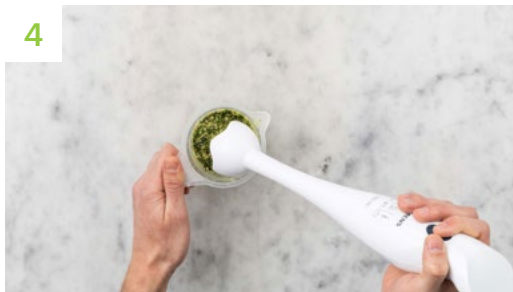


Schupfnudeln braten

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**, 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
<http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Potato noodles with hazelnut-and-parsley pesto

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Save time Family Eco-friendly 15 minutes • 695 kcal • Cook on day 3

29



Potato noodles



Cherry tomatoes



Baby spinach



Hazelnuts



Grated hard cheese



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Parsley



“Hello Nutmeg” spice mix

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics 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 | |
|------------------------------------------|-----|-------|-----|-------|
| Potato noodles 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Cherry tomatoes | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Baby spinach | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Hazelnuts 23) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Grated hard cheese 7) 8) | 1 x | 40 g | 2 x | 40 g |
| Chopped garlic and onion in rapeseed oil | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Parsley | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| "Hello Nutmeg" spice mix 10) | 1 x | 5 g | 2 x | 5 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. 470 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 625 kJ/149 kcal | 2909 kJ/695 kcal |
| Fat | 8.15 g | 37.93 g |
| - of which saturated fats | 1.89 g | 8.79 g |
| Carbohydrate | 14.52 g | 67.58 g |
| - of which sugar | 3.05 g | 14.20 g |
| Protein | 4.07 g | 18.93 g |
| Salt | 1.026 g | 4.776 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

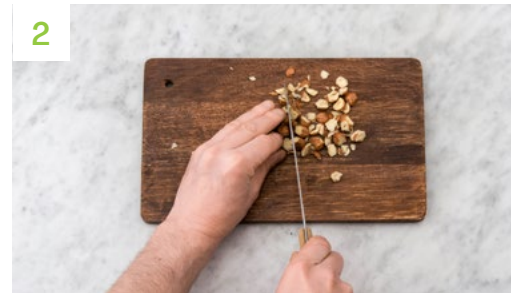
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Cut the cherry tomatoes in half.

Coarsely chop the parsley, including the stalks.



2 Toast the hazelnuts

Toast the hazelnuts in a large frying pan without fat for 1–2 mins until the skins start to split. Then take the nuts out, leave to cool briefly and coarsely chop.

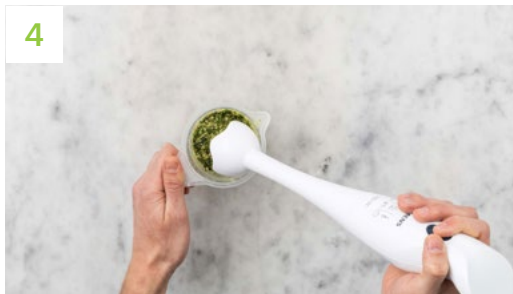


3 Fry the potato noodles

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

Stir-fry the potato noodles and the chopped garlic and onions for 4–5 min. until the potato noodles brown slightly.

In the meantime, continue with the recipe.



4 Make the pesto

In a tall mixing bowl, mix the parsley, including the stalks, 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*.*



5 Finish the potato noodles

Add the cherry tomatoes, spinach, pesto, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Nutmeg" to the noodles cook for 1–2 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the potato noodles onto plates and top with grated hard cheese and the 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/



Gnocchi au pesto noisettes-persil

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Gain de temps Famille Écologique 15 minutes • 695 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Gnocchi



Tomates cerises



Pousses d'épinards



Noisettes



Fromage à pâte dure râpé



Ail et oignon hachés dans de l'huile de colza



Persil



Mélange d'épices « Hello muscade »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans 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 |
|-----------------------------------------------|------------|------------|
| Gnocchi 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Tomates cerises | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| 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 |
| Ail et oignon hachés dans l'huile de colza | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Persil | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Mélange d'épices « Hello muscade » 10) | 1 x 5 g | 2 x 5 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. 470 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 625 kJ/ 149 kcal | 2909 kJ/ 695 kcal |
| Lipides | 8,15 g | 37,93 g |
| - dont acides gras saturés | 1,89 g | 8,79 g |
| Glucides | 14,52 g | 67,58 g |
| - dont sucre | 3,05 g | 14,20 g |
| Protéines | 4,07 g | 18,93 g |
| Sel | 1,026 g | 4,776 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 du lactose) 8) œufs 10) céréli 15) blé 23) noisettes

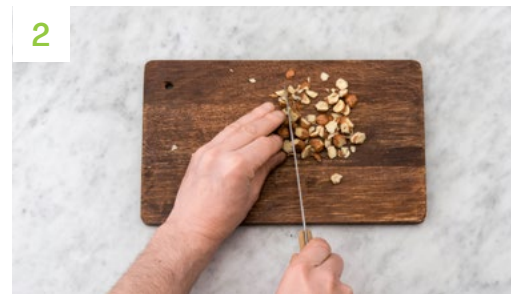
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Couper en deux les **tomates** cerises.

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.

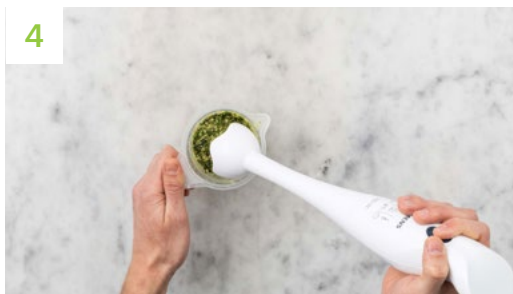


Faire revenir les gnocchi

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

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer le pesto

Dans un bol mélangeur, mixer le persil avec les tiges, la moitié du fromage à pâte dure râpé, la moitié des noisettes, 50 ml [100 ml] d'eau* et 3 cs [6 cs] d'huile d'**olive*** afin d'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 le gnocchi sur les assiettes, saupoudrer de flocons de fromage et des noisettes restantes.

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/

