

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Zeit Sparen Klimaheld 15 – 25 Minuten • 672 kcal • Tag 3 kochen

26



Schupfnudeln



rote Cherry-Tomaten



Babyspinat



Haselnüsse



Hartkäse ital. Art, gerieben



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Babypinac	1 x 75 g	1 x 150 g
Haselnüsse 2) 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Petersilie, glatt	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	608 kJ/ 145 kcal	2810 kJ/ 672 kcal
Fett	7.8 g	35.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	8.5 g
Kohlenhydrate	14.6 g	67.3 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	4.2 g	19.4 g
Salz	0.97 g	4.5 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: **2)** Schalenfrüchte **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

Pesto, **Cherry-Tomaten**, **Babypinac**, **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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Potato noodles with hazelnut-and-parsley pesto

Ingredients produce 50% less CO2

Family Vegetarian Save time Eco-friendly 15–25 minutes • 672 kcal • Cook on day 3

26



Potato noodles



Red cherry tomatoes



Baby spinach



Hazelnuts



Italian-style hard cheese



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Flat leaf parsley



“Hello Nutmeg” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large frying pan, 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
Red cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Hazelnuts 2) 23)	1 x	20 g	2 x	20 g
Grated Italian-style 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
Flat leaf 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. 460 g)
Calories	608 kJ/145 kcal	2810 kJ/672 kcal
Fat	7.8 g	35.9 g
– of which saturated fats	1.8 g	8.5 g
Carbohydrate	14.6 g	67.3 g
– of which sugar	3 g	14 g
Protein	4.2 g	19.4 g
Salt	0.97 g	4.5 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: 2) Nuts 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 leaves and stalks.



2 Toast the hazelnuts

Toast the hazelnuts in a large frying pan without fat for 1–2 min. until the skins start to burst. 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 onion for 4–5 min. until the potato noodles brown slightly.

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



6 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/



Schupfnudeln au pesto noisettes-persil

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

Famille Végétalien Gain de temps Écologique 15 – 25 minutes • 672 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Schupfnudeln



Tomates cerises rouges



Pousses d'épinards



Noisettes



Fromage italien à pâte dure râpé



Ail et oignon hachés dans de l'huile de colza



Persil plat



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*, eau*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, beurre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 mixeur et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises rouges	1 x 250 g	1 x 500 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Noisettes 2) 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage italien 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, plat	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. 460 g)
Valeur calorique	608 kJ/ 145 kcal	2810 kJ/ 672 kcal
Lipides	7,8 g	35,9 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	8,5 g
Glucides	14,6 g	67,3 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	4,2 g	19,4 g
Sel	0,97 g	4,5 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 : 2) Fruits à coque 7) Lait (comprenant du lactose) 8) Œufs 10) Céléri 15) Blé 23) Noisettes

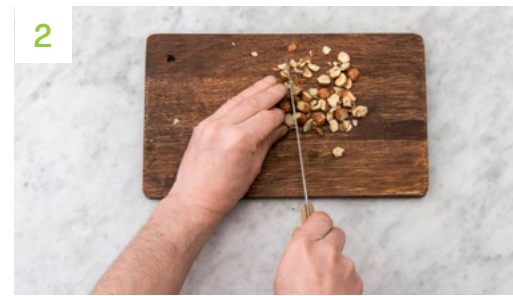
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Couper les tomates cerises en deux.

Hacher grossièrement le persil, avec les tiges.



Griller les noisettes

Dans une grande poêle, faire griller les noisettes sans ajouter de matière grasse pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la peau se détache. Retirer les noisettes de la poêle, laisser refroidir brièvement et hacher grossièrement.



Faire revenir les schupfnudeln

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

Faire revenir les schupfnudeln, 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 : Ajouter un peu d'eau si le pesto est trop épais. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.*



Finir les schupfnudeln

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



Dresser

Répartir la poêlée de gnocchis sur des assiettes, garnir 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/

