

# Schupfnudelpfanne mit Speck und Sauerkraut dazu Petersiliencrème

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 677 kcal • Tag 5 kochen

27



Schupfnudeln



Frühstücksspeck gewürfelt



Mildes Sauerkraut



Petersilie, glatt



saurer Halbrahm  
aus Saland



gemahlener Piment



Frühlingszwiebel

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x 90 g	2 x 90 g
Mildes Sauerkraut <b>10)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
gemahlener Piment	1 x 1 g**	1 x 1 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 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. 540 g)
Brennwert	529 kJ/ 126 kcal	2834 kJ/ 677 kcal
Fett	6.3 g	33.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.6 g	14.1 g
Kohlenhydrate	13.1 g	70.2 g
– davon Zucker	3.6 g	19.3 g
Eiweiss	3.5 g	19 g
Salz	1.2 g	6.42 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



## 1 Schupfnudeln braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schupfnudeln** und **Speck** darin 5 – 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Tipp:** Verwende für 4 Personen 2 Bratpfannen.



## 2 Kräuter hacken

**Petersilie** fein hacken.



## 3 Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche Light** mit der **Petersilie** verrühren. Mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## 4 Schupfnudeln vollenden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Sauerkraut**, 2 EL [4 EL] **Butter\*** und weisse **Frühlingszwiebelringe** zu den **Schupfnudeln** geben und 3 Min. weiterbraten.



## 5 Fertigstellen

**Schupfnudeln** mit etwas **Piment**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schupfnudeln** auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Mit einem Klecks **Petersiliencrème** geniessen.

## 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 bacon and sauerkraut

served with parsley cream

Family Save time 15–25 minutes • 677 kcal • Cook on day 5

27



Potato noodles



Diced breakfast bacon



Mild sauerkraut



Flat leaf parsley



Single sour cream  
from Saland



Ground allspice



Spring onion

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, oil\*, salt\*, butter\*

## Cooking utensils

1 large frying pan and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Potato noodles <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Diced breakfast bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Mild sauerkraut <b>10)</b>	1 x	400 g	2 x	400 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Ground allspice	1 x	1 g**	1 x	1 g
Spring onion	2 x	15-25 g	1 x	140 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. 540 g)
Calories	529 kJ/126 kcal	2834 kJ/677 kcal
Fat	6.3 g	33.9 g
- of which saturated fats	2.6 g	14.1 g
Carbohydrate	13.1 g	70.2 g
- of which sugar	3.6 g	19.3 g
Protein	3.5 g	19 g
Salt	1.2 g	6.42 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) **10)** Celery **15)** Wheat

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



## 1 Fry the potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat and fry the potato noodles and bacon for 5-7 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



## 2 Chop the herbs

Finely chop the parsley.



## 3 Mix the dip

In a small bowl, mix the crème fraîche light with the parsley. Season with pepper\* and salt\*.



## 4 Finish the potato noodles

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Add the sauerkraut, 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* and white spring onion rings to the potato noodles and fry for another 3 min.



## 5 Finish

Season the potato noodles with a little allspice, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the potato noodles on plates and top with the green spring onion rings.

Enjoy with a dollop of parsley cream.

**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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de schupfnudeln aux lardons et choucroute, accompagnée de crème au persil

Famille Gain de temps 15 – 25 minutes • 677 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Schupfnudeln



Lardons



Choucroute



Persil, plat



Crème demi-écrémée  
aigre de Saland



Piment moulu



Oignons de printemps

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile\*, sel\*, beurre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudeln <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Choucroute <b>10)</b>	1 x 400 g	2 x 400 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment moulu	1 x 1 g**	1 x 1 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 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. 540 g)
Valeur calorique	529 kJ/ 126 kcal	2834 kJ/ 677 kcal
Lipides	6,3 g	33,9 g
- dont acides gras saturés	2,6 g	14,1 g
Glucides	13,1 g	70,2 g
- dont sucre	3,6 g	19,3 g
Protéines	3,5 g	19 g
Sel	1,2 g	6,42 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 le lactose) **10)** céleri **15)** blé

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



### 1 Faire revenir les schupfnudeln

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen, y faire revenir les schupfnudeln et les lardons 5 à 7 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



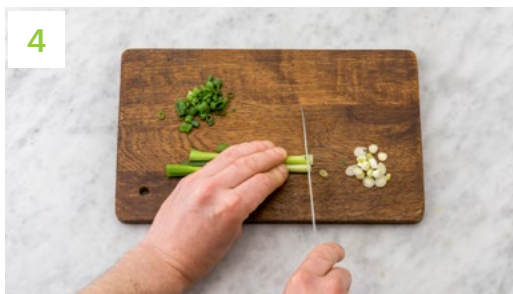
### 2 Hacher les herbes

Hacher finement le persil.



### 3 Mélanger le dip

Dans un bol, mélanger la crème fraîche légère avec le persil. Assaisonner avec du poivre\* et du sel\*.



### 4 Terminer les schupfnudeln

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Ajouter aux schupfnudeln 2 cs [4 cs] de beurre\* et les rondelles blanches d'oignons de printemps et poursuivre la cuisson 3 min.



### 5 Touche finale

Assaisonner les schupfnudeln avec un peu de piment, du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Répartir les schupfnudeln sur des assiettes et les garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps. Déguster avec un peu de crème au persil.

**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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

