

Schupfnudeln mit Haselnuss-Petersilien-Pesto und Cherry-Tomaten

Family Zeit Sparen Vegetarisch 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 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 grosse Bratpfanne

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 mitsamt den Stielen 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 **Knoblauch & Zwiebel** gehackt in **Rapsöl** und 1 TL [2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schupfnudeln darin 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Schupfnudeln** etwas bräunen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Pesto zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Petersilie** mitsamt Stielen, Hälfte vom **geriebenen Hartkäse**, Hälfte der **Haselnüsse**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** mithilfe eines Pürierstabs 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 served with cherry tomatoes

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

26



Potato noodles



Red cherry tomatoes



Baby spinach



Hazelnuts



Grated 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 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large frying pan

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, including the stalks.



2 Toast the hazelnuts

Toast the hazelnuts in a large frying pan without fat for 1–2 min. 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 the chopped garlic and onion in rapeseed oil and 1 tsp. [2 tsp.] butter* on a medium heat.

Stir-fry the noodles for 4–5 min. until they brown a little. 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, herb butter, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Nutmeg" to the potato noodles in the pan and heat 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/



Schupfnudeln au pesto de persil et noisettes, et tomates cerises

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

26



Schupfnudeln



Tomates cerises rouges



Pousses d'épinard



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 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 1 grande poêle

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.

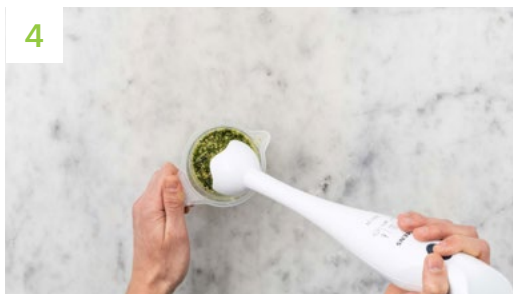


Faire revenir les schupfnudeln

Dans la même poêle, chauffer l'ail et oignon hachés dans l'huile de colza et 1 cc [2 cc] de beurre* à feu moyen.

Y faire revenir les schupfnudeln 4 à 5 min en remuant, jusqu'à ce que les schupfnudeln brunissent un peu.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer le pesto

Dans un bol mélangeur haut, mixer avec un mixeur 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/

