

Italienische Schupfnudelpfanne in Rahmsauce mit Zucchetti und Cherry-Tomaten aus dem Ofen

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.345 kj/800 kcal • Tag 3 kochen

8



Schupfnudeln



rote Peperoncini



Halbrahm



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Zucchetti



Cherry-Tomaten



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 Stabmixer.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schupfnudeln 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Halbrahm 7)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomatenpesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gemüsebouillon*, 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. 1.000 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3.345 kJ/800 kcal
Fett	6.47 g	39.85 g
- davon ges. Fettsäuren	0.69 g	4.23 g
Kohlenhydrate	11.25 g	69.32 g
- davon Zucker	2.75 g	16.97 g
Eiweiss	2.92 g	18.01 g
Salz	0.687 g	4.230 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen.

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



Zucchini backen

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

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Zucchini** mit **Cherry-Tomaten** und 1 EL [2 EL] **Öl*** mischen und auf der mittleren Schiene im Ofen 15 – 18 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Basilikum hacken

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**). Blätter von **Basilikum** abzupfen und fein hacken.



Für die Kräutersauce

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und **Tomatenpesto** miteinander verrühren.



Schupfnudeln braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel kurz zwischenlagern.



Sauce zubereiten

Bratpfanne wieder erhitzen, mit dem **Rahmmix** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Gebrochene Schupfnudeln und gehackten **Basilikum** in die **Sauce** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig ist.



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf tiefen Tellern verteilen und mit **gebackenem Gemüse** toppen.

Mit **geraspeltem Hartkäse** und, ganz nach Belieben, mit **Peperoncini** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Italian potato noodle pan in cream sauce with courgette and cherry tomatoes from the oven

Vegetarian 25-35 minutes • 3.345 kj/800 kcal • Cook on day 3

8



Potato noodles



Red peperoncini



Single cream



Basil



Hard cheese, grated



Courgette



Cherry tomatoes



Tomato pesto



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

Good to have at hand

Vegetable stock*, oil*, pepper*, salt*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 hand blender.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Potato noodles 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Single cream 7)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomato pesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	543 kJ/130 kcal	3.345 kJ/800 kcal
Fat	6.47 g	39.85 g
- incl. saturated fats	0.69 g	4.23 g
Carbohydrate	11.25 g	69.32 g
- incl. sugar	2.75 g	16.97 g
Protein	2.92 g	18.01 g
Salt	0.687 g	4.230 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



1 Roast the courgette

Cut the ends off the courgette, halve it lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

On a baking tray lined with baking paper, mix courgette with cherry tomatoes and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and bake on the middle shelf of the oven for 15-18 min. until the vegetables are soft.



2 Chop basil

Halve peperoncini, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!). Pluck leaves from basil and chop finely.



3 For the herb sauce

In a tall mixing bowl, stir together single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, tomato pesto and 50 ml [100 ml] water*.



4 Fry potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté potato noodles for approx. 5 min. until golden brown.

Remove spaetzle noodles from frying pan and put them into a large bowl for now.



5 Prepare the sauce

Heat the frying pan again, deglaze with the cream mixture, and bring to the boil.

Put the fried potato noodles and chopped basil in the sauce, season with salt* and pepper* and simmer for 1 min. until the sauce is thick.



6 Serve

Apportion potato noodle pan onto deep plates and top with baked vegetables.

Sprinkle with grated hard cheese, peperoncini according to taste, and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poêlée de schupfnudel crémeuses à l'italienne, avec des courgettes et des tomates cerises au four

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.345 kj/800 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Schupfnudel



Piment rouge



Crème demi-écrémée



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Courgettes



Tomates cerises



Pesto de tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes*, huile*, poivre*, sel*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 mixeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Schupfnudel 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Pesto de tomates 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	543 kJ/130 kcal	3.345 kJ/800 kcal
Lipides	6.47 g	39.85 g
- dont acides gras saturés	0.69 g	4.23 g
Glucides	11.25 g	69.32 g
- dont sucre	2.75 g	16.97 g
Protéines	2.92 g	18.01 g
Sel	0.687 g	4.230 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) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



1 Cuire la courgette

Couper les extrémités de la courgette, couper la courgette dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Mélanger sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé les courgettes avec les tomates cerises et 1 cs [2 cs] d'huile*, enfourner à mi-hauteur 15 à 18 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



2 Hacher le basilic

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de piment (attention, ça pique !). Arracher les feuilles de basilic et les hacher finement.



3 Pour la sauce aux fines herbes

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le pesto de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau*.



4 Faire revenir les schupfnudel

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les schupfnudel env. 5 min.

Retirer les schupfnudel de la poêle et les réserver brièvement dans un saladier.



5 Préparer la sauce

Chauffer à nouveau la poêle, déglacer avec le mélange de crème et porter à ébullition.

Verser les schupfnudel et le basilic haché dans la sauce, saler*, poivrer* et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.



6 Dresser

Dresser la poêlée de schupfnudel dans des assiettes creuses et recouvrir de légumes cuits au four.

Parsemer de fromage dur râpé et de piment, selon les goûts, et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

