Italienische Schupfnudelpfanne in Rahmsoße

mit Zucchini und Kirschtomaten aus dem Varoma

6

Vegetarisch | Family | Thermomix kocht • 727 kcal • Tag 5 kochen

Schupfnudeln

rote Chilischote

Kochsahne

Basilikum

Petersilie

Hartkäse geraspelt

Zucchini

Kirschtomaten

Tomatenpesto

Gemüsebrühe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln **15)**	400 g	600 g	800 g
rote Chilischote **NL**	15 g	15 g	30 g
Kochsahne **7)**	200 g	300 g**	400 g
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt **7) 8)**	20 g	20 g	40 g
Zucchini **ES** | **NL**	1	2	2
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Tomatenpesto **14)**	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
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. 620 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3040 kJ/727 kcal
Fett	4,87 g	29,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,31 g	14,24 g
Kohlenhydrate	11,70 g	72,02 g
– davon Zucker	3,42 g	21,02 g
Eiweiß	2,99 g	18,41 g
Salz	0,850 g	5,229 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien **NL:** Niederlande

2022-W13

1

Zerkleinern

Blätter vom **Basilikum** und der **Petersilie** abzupfen. **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chili** in ca. 2 cm große Stücke schneiden **(Achtung: scharf!)**. **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Zerkleinerten **Chili** in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

2

Für die Soße

Gemüsebrühe, **Basilikumblätter**, **Kochsahne**, **Tomatenpesto** und 50 g [**75 g** | **100 g**] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4,5** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.

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

3

Dampfgaren

Varoma-Behälter auf den Varomadeckel stellen. **Zucchini** und **Kirschtomaten** in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** mischen, **salzen*** und **pfeffern***. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Schupfnudeln** braten.

4

Schupfnudeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel kurz zwischenlagern.

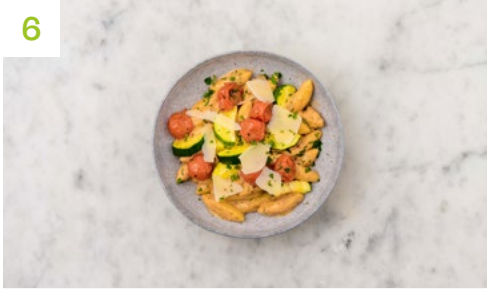
Hitze reduzieren und in derselben Pfanne wieder 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen und **Chili** nach Geschmack **(Achtung: scharf!)** für 1 Min. anschwitzen.

5

Pfanne fertigstellen

Pfanne mit dem **Sahnemix** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Gebratene **Schupfnudeln** in die **Soße** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen bis die **Soße** dickflüssig ist.

6



Anrichten

Schupfnudelpfanne auf tiefe Teller verteilen, mit **Tomaten** und **Zucchini** toppen, mit **geraspeltem Hartkäse** und zerkleinerten **Kräutern** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde