

Italienischer Schupfnudel Salat mit Balsamico-Aprikosen-Dressing und Knoblauch-Zucchini

Vegan Family Thermomix kocht • 691 kcal • Tag 3 kochen

12



Schupfnudeln



Kirschtomaten



Pinienkerne



Zucchini



Pflücksalat



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Balsamicocreme



Knoblauchzehe



Aprikosenkonfitüre



Basilikumpaste



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Pflücksalat	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Balsamicocreme 14)	24 g	36 g	48 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Aprikosenkonfitüre	25 g	37,5 g**	50 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml

**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. 520 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	2890 kJ/691 kcal
Fett	6,61 g	34,66 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	5,26 g
Kohlenhydrate	15,46 g	81,07 g
– davon Zucker	4,13 g	21,68 g
Eiweiß	2,59 g	13,57 g
Salz	0,553 g	2,901 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



1 für das Dressing

Balsamicocreme, Aprikosenkonfitüre, Basilikumpaste, 30 g [40 g | 60 g] **Wasser***, 30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine große Schüssel auffüllen.

Den Rest in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



2 Kleinigkeiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



3 Schupfnudeln braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Schupfnudeln** darin 4 – 6 Min. anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** zu den **Schupfnudeln** in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. mitbraten, bis die **Schupfnudeln** leicht gebräunt sind.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4 Für die Zucchini

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben.

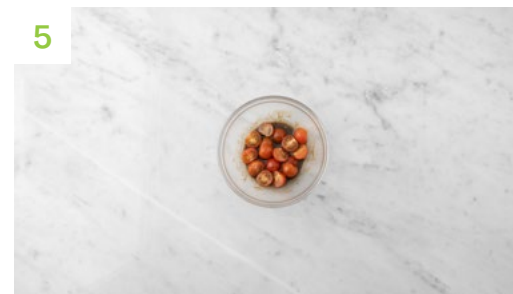
10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini, „Hello Buon Appetito“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und

6 Min. [7 Min. | 8 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1 dünsten.

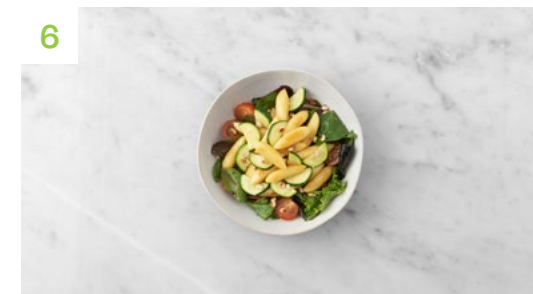
Währenddessen fortfahren.



5 Für den Salat

Kirschtomaten halbieren und in die große Schüssel zum **Dressing** geben und vermischen.

Salatmischung in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Schupfnudeln und **Knoblauch-Zucchini** darauf garnieren und mit **Pinienkernen** toppen.

Den **Schupfnudelsalat** mit restlichem **Dressing** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

