

Hello  
FRESH

Leichter kochen,  
besser essen!

PAPRIKA  
ZUCCHINI  
KURKUM  
CURRY  
AVOCADO  
MANDL  
HelloFRESH



3  
KW02  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Schupfnudeln mit violetter Rosenkohl und braunen Champignons

Rosenkohl ist ein Grund, sich auch auf die kalten Monate im Jahr zu freuen. Die kleinen Kugeln sind außerdem eine gute Möglichkeit, sich mit ganz viel Vitamin C für die nahende Erkältungszeit zu rüsten. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, veggie, ballaststoffreich



Schupfnudeln



violetter Rosenkohl



Champignons



Parmesan



Schmand



Schalotte



Muskatnuss

## Zutaten in Deiner Box

	2 Personen	4 Personen
feine Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g
violetter Rosenkohl	300 g	600 g
braune Champignons	200 g	400 g
Schalotte [UrsprungsL. FRA]	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Schmand 7)	150 g	300 g
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g

## Nährwerte

	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2844/680	502/120
Fett (g)	31	5
– davon ges. Fettsäuren (g)	16	3
Kohlenhydrate (g)	73	13
– davon Zucker (g)	15	3
Eiweiß (g)	25	4
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	4	1

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

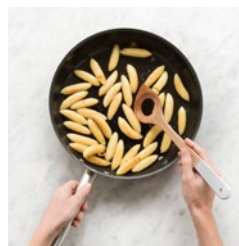
**15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

große Pfanne (mit Deckel), Gemüsereibe



**Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.**

**1** In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl erhitzen, **Schupfnudeln** darin 8 – 10 Min. unter Wenden goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

**2** Währenddessen: Äußere Blätter des **Rosenkohls** entfernen, dann **Rosenkohl** halbieren. **Braune Champignons** vierteln. **Schalotte** abziehen und in dünne Spalten schneiden. **Parmesan** reiben.

**3** Erneut in der großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl erhitzen, **Rosenkohlhälften** und **Schalottenspalten** darin ca. 5 Min. andünsten. Wenn der **Rosenkohl** zu braun wird, mit etwas Wasser ablöschen.

**4** **Champignonsviertel** zugeben, Deckel aufsetzen und alles ca. 3 Min. weiterbraten.

**5** **Schmand** unterrühren, mit **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Falls die **Soße** zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen.

**6** **Schupfnudeln** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und kurz erwärmen, jedoch nicht mehr aufkochen lassen.

**7** **Schupfnudeln** mit violettem **Rosenkohl** und **Champignons** auf Teller verteilen, mit geriebenem **Parmesan** bestreuen und genießen.

