



Leichter kochen,
besser essen!




7
KW07
2017

hellowfresh.de | kundenservice@hellowfresh.de | #hellowfreshde

Mohn-Schupfnudeln

mit Pflaumen-Kompott und Vanillesoße

 (Food)Love is in the air...! Passend zum Valentinstag in dieser Woche haben wir dieses traumhaft-leckere Gericht entwickelt. Überrasche Deine Liebste bzw. Deinen Liebsten bei einem schönen Dinner, denn Liebe geht ja bekanntermaßen durch den Magen! Einen wunderschönen Valentinstag.



30 min.



Stufe 1

schnell, veggio



Schupfnudeln



Mohn



Pflaume



Orange



Bourbon-Vanille



Mandelstifte



Vollmilch



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Pflaumen [Ursprungsl. ZA]	3	6	Brennwert (kJ/kcal)	2922/697	546/130
Orange [Ursprungsl. EG]	1	2	Fett (g)	21	4
Gewürzmischung "Mohn-Nudeln" 15)	3 g	6 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	8	2
Vollmilch 7)	250 ml	500 ml	Kohlenhydrate (g)	102	19
Bourbon-Vanille 15)	1 g	2 g	– davon Zucker (g)	37	7
Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g	Eiweiß (g)	18	3
Mohn 15)	5 g	10 g	Ballaststoffe (g)	3	1
Mandelstifte 1) 8)	20 g	40 g	Salz (g)	4	1

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

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Speisestärke **1)**, Zucker, Butter **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseriebe, kleiner Topf (2), kleine Schüssel, große Pfanne



Vorbereitung: Obst waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Pflaumen halbieren, Kerne entfernen und grob zerkleinern. Schale der **Orange** abreiben, dann Saft auspressen.

2 Für das **Pflaumen-Kompott**: In einen kleinen Topf **Pflaumenstücke**, **Gewürzmischung** und **Orangensaft** geben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Zum Schluss etwas **Orangenabrieb** dazugeben.

3 Währenddessen: In einer kleinen Schüssel 1 TL [1 EL] **Speisestärke** mit etwas kaltem **Wasser** anrühren. In einem zweiten kleinen Topf **Vollmilch**, angerührte **Speisestärke**, **Bourbon-Vanille** und 1 EL [2 EL] **Zucker** unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren, dabei immeriterrühren und weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. Dann Topf vom Herd nehmen.

4 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, **Schupfnudeln** darin bei mittlerer Hitze mit ½ EL [1 EL] **Zucker** ca. 5 Min. anbraten und dabei karamellisieren. Dann **Mohn** und **Mandelstifte** zufügen und ca. 2 Min. weiterbraten.

5 **Mohn-Schupfnudeln** auf tiefe Teller verteilen, zusammen mit **Pflaumen-Kompott** und **Vanillesoße** genießen.

