



Schupfnudeln mit Schinken

und grünem Gemüse



30-40min



2 Personen

Heute in der Pfanne: Knusprige Schupfnudeln mit grünem Gemüse. Neben Zucchini und Schinken tummeln sich auch Brokkoli-Röschen in der Sauce. Im 16. Jahrhundert wurde das Gemüse aus Kleinasien nach Europa importiert und war in England erst als "italienischer Spargel" bekannt.

Was du von uns bekommst

- Schupfnudeln 1,3,9
- Schinken
- frische Petersilie
- Sauerrahm 7
- Brokkoli
- Tante Mizzis Bratengewürz
- rote Zwiebel
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 31.4g, Eiweiß 40.2g, Kohlenhydrate 71.2g



1. Brokkoli vorbereiten

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für den Brokkoli zum Kochen bringen. **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in 1cm Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und fein hacken.



2. Brokkoli vorkochen

Den **Brokkoli** im kochenden Wasser ca. 2Min. vorkochen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Wer das Gemüse lieber etwas weicher mag, kocht den **Brokkoli** für weitere ca. 1-2Min.



3. Schupfnudeln braten

Eine große Pfanne mit 1-2EL Öl hoch erhitzen und die **Schupfnudeln** darin gleichmäßig goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. In mehreren Durchgängen arbeiten, sodass nie zu viele **Schupfnudeln** in der Pfanne sind und sie gleichmäßig bräunen können.



4. Zucchini braten

Inzwischen **Zucchinienden** abschneiden und den Rest in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Eine weitere Pfanne mit 1EL Öl erhitzen und die **Zucchini** mit der **Zwiebel** bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Währenddessen den **Schinken** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



5. Zusammenstellen

Brokkoli und **Schinken** in die Pfanne geben und alles mit der **Gewürzmischung** vermengen. **Gemüse** mit dem **Sauerrahm** und 3-5EL Wasser ablöschen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. eine weitere Minute köcheln.



6. Fertigstellen

Inzwischen die **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. **Hälfte der Petersilie** in die Sauce geben und die **Schupfnudeln** mit dem **Gemüse** mischen. **Restliche Petersilie** beim Servieren über die **Schupfnudeln** streuen.