



Schupfnudeln mit Schinken

und grünem Gemüse in cremiger Sauce



30-40min



2 Personen

Heute in der Pfanne: knusprige Schupfnudeln mit grünem Gemüse. Neben Zucchini und Brokkoliröschen tummelt sich auch leckerer Kochschinken in der feinen Saure-Sahne-Sauce. Brokkoli stammt übrigens ursprünglich aus Kleinasien und verbreitete sich von Italien aus erst ab dem 16. Jahrhundert auch in weitere europäische Küchen. Was für ein Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 500g Schupfnudeln ^{1,3,9}
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kochschinken
- 1 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 39.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Brokkolistrunk** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden und mit den **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Währenddessen den **Schinken** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. vorkochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. **Tipp:** Wer das **Gemüse** lieber etwas weicher mag, kocht den **Brokkoli** 1-2Min. länger.



3. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze gleichmäßig goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Je nach Pfanne ggf. in mehreren Durchgängen arbeiten, sodass nie zu viele **Schupfnudeln** in der Pfanne sind und sie gleichmäßig bräunen können.



6. Petersilie hacken

Den **Brokkoli** und den **Schinken** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben und alles mit der **Gewürzmischung** vermengen. Die **saure Sahne** und 3-5EL Wasser unterrühren, alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 1Min. köcheln lassen.