

## Schupfnudeln mit Aprikosen,

Kräuter-Pesto und Bohnensalat



20-30min



2 Personen

Hier ist wirklich was für jeden dabei: Knusprig gebratene Schupfnudeln schwenken wir in nussigem grünen Pesto. Dazu mischen wir einen knackigen Bohnensalat mit Karotten und Orangendressing.

## Was du von uns bekommst

- 1,3,9
- 15
- 7
- 12

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 26.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Das holzige Ende der **Bohnen** entfernen und diese in 2cm lange Stifte schneiden. Die Schale von der **Orange** reiben und den Saft auspressen. Die **Aprikosen** möglichst fein würfeln.



### 2. Pesto vorbereiten

Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und die **Mandeln** darin ohne Öl goldbraun rösten, dann grob hacken. Den **Parmesan** fein reiben. **Oregano** von den Stielen zupfen. Die **Petersilie** mit den Stielen grob hacken. Etwas der Petersilie zur Garnitur zur Seite legen.



### 3. Pesto zubereiten

Die **Petersilie**, die **Mandeln**, den **Oregano** und den **Parmesan** mit 5EL Olivenöl zusammen zu einer feinen Paste pürieren. Eventuell 1-2EL Wasser hinzufügen, damit das Pesto cremig wird. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Bohnen-Salat zubereiten

Pfanne erneut mit 1EL Öl stark erhitzen und die **Bohnen** für ca. 1Min. scharf anbraten, mit 3-4EL Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 2-3Min. dünsten, bis das Wasser verdampft ist. In einer großen Schüssel 3-4EL **Orangensaft**, 1TL **Schale**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Die **Karotten** sowie die **Bohnen** dazugeben.



### 5. Schupfnudeln braten

Pfanne auswischen und erneut mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Schupfnudeln** darin 3-4Min. von allen Seiten goldbraun braten. Die **Aprikosen** dazugeben und weitere 1-2Min. mitbraten.



### 6. Pesto unterheben

Die Schupfnudelpfanne vom Herd nehmen und das Pesto dazugeben, gut durchschwenken und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Mit der restlichen Petersilie garnieren. Dazu den Bohnen-Salat servieren.