

Schupfnudeln mit Aprikosen,

Kräuter-Pesto und Bohnensalat



20-30min



3-4 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.

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer
- Zitronenpresse

Energie 780kcal, Fett 28.0g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 27.0g



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.



Eine große Pfanne mittelhoch 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 Petersilie zur Garnitur zur Seite legen.



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



Pfanne erneut mit 1EL Öl stark erhitzen und **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, Salz und Pfeffer vermischen. Die Karotten sowie die Bohnen unterheben und erneut abschmecken.



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



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.