



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.

Was du von uns bekommst

- 15
- 1,3,9
- 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 780kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 27.0g



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 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.



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 **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.



5. Schupfnudeln braten

Pfanne auswischen und erneut 2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. 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.