

Schupfnudelpfanne

mit Bohnen und Kräuterrahm

Bio Kochbox KW 35



Schupfnudelpfanne

mit Bohnen und Kräuterrahm



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 400 g Schupfnudeln
- 200 g Bohnen
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 120 ml Sahne
- 30 g Parmesan
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Schnittlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die grünen Bohnen werden gründlich gewaschen und geputzt, beide Enden werden abgeschnitten und längere Bohnen werden halbiert. Anschließend werden sie in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten gegart, bis sie weich, aber noch bissfest sind, danach werden sie abgossen und gut abtropfen gelassen. Die Kirschtomaten werden gewaschen, trockengetupft und halbiert. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Petersilie und Schnittlauch werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Der Parmesan wird fein gerieben. Butter und Öl werden in einer großen Pfanne erhitzt und die Schupfnudeln darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum kräftig goldbraun gebraten, anschließend werden sie aus der Pfanne genommen und kurz beiseitegestellt. Zwiebel und Knoblauch werden hinzugegeben und kurz angeschwitzt. Die vorgegarten Bohnen und Kirschtomaten werden untergemischt und einige Minuten mitgebraten. Sahne und Senf werden miteinander verrührt und in die Pfanne gegeben, anschließend wird die Sauce bei mittlerer Hitze etwas eingekocht. Die gebratenen Schupfnudeln werden wieder hinzugefügt und vorsichtig mit Gemüse und Sauce vermengt. Parmesan, Petersilie und Schnittlauch werden untergehoben und die Pfanne wird mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abgeschmeckt.