



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln und Kräutersoße

- 100 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 500 g Spitzkohl
- 2 Karotten, mittelgroß
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 1 EL Butter
- 100 g grüne Erbsen, TK
- 500 g Schupfnudeln, Salz
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 EL fein geschnittene Kräuter
- 2 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln und Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett 46 g Kohlenhydrate 17,6 g Eiweiß 10,6 g Ballaststoffe
436 kcal Brennwert

Gemüseallerlei mit Schupfnudeln in Kräutersoße

1 Gemüse vorbereiten:

500 g Spitzkohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 mittelgroße Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden.

1 kleine Zucchini der Länge nach halbieren und ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Gemüse garen:

1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen.

Spitzkohl und Karotten zugeben und kurz andünsten.

Mit 100 ml GEFRO Suppe ablöschen und 4 Minuten köcheln lassen.

Dann Zucchini, Champignons und 100 g Erbsen hinzufügen und weitergaren.

3 Schupfnudeln anbraten:

In einer zweiten Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

500 g Schupfnudeln darin kräftig goldbraun anbraten, leicht salzen und anschließend zum Gemüse geben.

4 Kräutersoße zubereiten:

250 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

3 EL fein geschnittene Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) untermischen.

Die Soße über das Gemüse und die Schupfnudeln gießen, 2 EL Sauerrahm zugeben und alles gut verrühren.

Bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten köcheln lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Gemüse-Schupfnudel-Gericht auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn man die Kräutersoße mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas Muskat verfeinert.

Variante: Statt Schupfnudeln schmecken auch Spätzle oder Gnocchi hervorragend zu diesem bunten Gemüse.

Extra-Idee: Für mehr Farbe und Vitamine können zusätzlich Brokkoliröschen oder rote Paprikastreifen mitgekocht werden.

Nicht vergessen: Das Gemüseallerlei schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt - ideal als Meal-Prep-Gericht.