

# SCHUPFNUDELPFANNE

MIT GEMÜSE DER SAISON

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Schupfnudeln	250g	500g
Brokkoli / Spitzkohl	1 Stück / 1/2 Stück	2 Stück / 1 Stück
Zwiebel	1 Stück	2 Stück
Knoblauch	1 Zehe	2 Zehen
Sahne	100 ml	200 ml
Parmesan	30g	60g
Thymian	1/4 Bund	1/2 Bund
Butter / pflanzliches Öl	2 EL	4 EL

**WEITERE ZUTATEN:** Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatgewürz.

## ZUBEREITUNG MIT BROKKOLI

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Brokkoli waschen und Röschen vom Struck trennen. Brokkoli kurz in kochendem Wasser vorgaren. Den Strunk und die Blätter kann man ebenfalls hervorragend in der Küche mitverwenden. Dazu einfach fein hacken und später mit in die Pfanne geben. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Parmesan grob hobeln.

Schupfnudeln in einer Pfanne mit pflanzlichem Öl oder Butter anbraten bis sie goldgelb sind. Zwischendurch Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Brokkoli abgießen und mit in die Pfanne geben. Weitere 5 Min. braten. Nun mit Sahne oder einem vergleichbaren (z.B. fettärmeren) Produkt ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Währenddessen mit Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Muskat und Paprikapulver abschmecken.

Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan überstreuen. Mit fein gehacktem Thymian garnieren.

## ZUBEREITUNG MIT SPITZKOHL

Spitzkohl waschen und in feine Streifen hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel hacken. Den Parmesan grob hobeln.

Schupfnudeln in einer Pfanne mit pflanzlichem Öl oder Butter anbraten bis sie goldgelb sind. Zwischendurch Zwiebeln, Knoblauch und Spitzkohl hinzugeben. Weitere 7-10 Min. braten bis das Gemüse glasig und weich wird. Nun mit Sahne oder einem vergleichbaren (fettärmeren) Produkt ablöschen und ca. 3-5 Min. einreduzieren lassen. Währenddessen mit Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Muskat und Paprikapulver abschmecken.

Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan überstreuen. Mit fein gehacktem Thymian garnieren.

Guten Appetit.