



Schupfnudeln mit Bohnen-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Buschbohnen	200 g
Thymian, frisch	5 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Birnen	1 St.
Öl	4 EL
Schupfnudeln	500 g
Zucker	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Butter	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden entfernen und im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Leicht salzen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Birne ca. 4 Min. anbraten. Zuckern, Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Essig ablöschen, Thymian und Bohnen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
5. Butter und die Schupfnudeln zum Gemüse geben, unter gelegentlichem Schwenken ca. 2 Min. wärmen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Schupfnudeln mit Bohnen-Birnen-Gemüse auf Tellern angerichtet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g