Schupfnudelpfanne mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Buschbohnen	400 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Tomatenwürzsalz	0.5 TL
Öl	3 EL
Schupfnudeln	800 g
Gemüsebrühe	200 ml
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Im Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen und Enden abknipsen. Bohnen im Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest kochen. Anschließend im Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Schalotte halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. In einer Schüssel Tomaten mit Tomatenwürzsalz mischen und beiseitestellen.

3. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Min. goldgelb und knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller beiseitestellen.

4. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen und Schalotte und Knoblauch ca. 2 Min. glasig andünsten. Bohnen zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 2 Min. einköcheln, bis die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist.

5. Tomaten und Schupfnudeln mit Butter zum Gemüse in die Pfanne geben, durchschwenken und ca. 2 Min. unter Rühren erwärmen. Schupfnudel-Bohnen-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g