

Rezept

Gemüse-Schupfnudel-Ragout

Ein Rezept von Gemüse-Schupfnudel-Ragout, am 01.06.2023

Zutaten

100 g TK-Erbsen	200 g grüner Spargel
150 g Zuckerschoten	1 Stange Lauch (ca. 250 g)
3 EL Sonnenblumenöl	400 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
200 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch
Salz	Pfeffer
15 g Mehl (Type 405)	4 Stängel Kerbel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 23 g F, 18 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und jeweils quer halbieren. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dann herausnehmen.
2. Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen 3-4 Min. dünsten. Brühe und 200 ml Milch angießen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln. Lauch dazugeben. Salzen, pfeffern, 2 Min. köcheln. Restliche Milch (50 ml) mit Mehl verquirlen, unter das Ragout rühren. Unter Rühren aufkochen, ca. 4 Min. köcheln. Salzen, pfeffern. Schupfnudeln untermischen und erhitzen. Kerbel waschen, Blätter abzupfen. Die Hälfte hacken und unter das Ragout mengen. Kerbelblättchen daraufstreuen.