



# Vegane Frühlings- Schupfnudelpfanne mit Vemondo veganem Hack und Avocado



Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Zwiebeln, gelb              | 2 St.    |
| Paprika, rot                | 2 St.    |
| Strauchtomaten              | 4 St.    |
| Avocado                     | 2 St.    |
| Mais aus der Dose           | 100 g    |
| Frühlingszwiebeln           | 0.5 Bund |
| Öl                          | 5 EL     |
| Vemondo veganes Hack        | 250 g    |
| Salz                        |          |
| Pfeffer, schwarz            |          |
| Vemondo vegane Schupfnudeln | 800 g    |
| Sojaghurt                   | 4 EL     |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mais zum Abtropfen in ein Sieb geben. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo Hackfleisch darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch auf einem Teller beiseitestellen.
3. In der Pfanne erneut 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schupfnudeln darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Zwiebeln, Paprika und Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais zugeben und ca. 3 Min. mitbraten.
4. Schupfnudelpfanne auf Tellern verteilen und mit Vemondo veganem Hack, Avocado, Frühlingszwiebeln und jeweils 1 EL Sojaghurt garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Avocados enthalten viele gesunde Fette, sind gut für den Cholesterinspiegel und geben dem Gericht das gewisse cremige Etwas.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 856 kcal |
| Kohlenhydrate  | 103 g    |
| Eiweiß         | 19 g     |
| Ballaststoffe  | 13 g     |
| Fette          | 38 g     |