



Vegane Schupfnudelpfanne mit Feldsalat-Rucola-Pesto

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	60 g
Rucola	60 g
Basilikum, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sonnenblumenkerne	20 g
Zitronen	1 St.
Vegane Genießerscheiben	1 Scheiben
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Vemondo vegane Schupfnudeln	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, große Pfanne, Salatschleuder, Pürierstab

1. Feldsalat und Rucola waschen und in einer Salatschleuder vorsichtig trocken schleudern. Basilikum waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne ca. 3 Min. fettfrei goldbraun rösten. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem hohen Gefäß 50 g Feldsalat, 50 g Rucola, Basilikum, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, vegane Genießerscheiben, 1 TL Zitronensaft und Olivenöl zu einem cremigen Pesto pürieren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Vegane Schupfnudeln darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Pfanne von der Herdplatte nehmen, Pesto und restlichen Rucola zugeben und vermengen.
4. Schupfnudelpfanne auf Teller verteilen und mit restlichem Feldsalat garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g