



## Mediterrane Schupfnudeln

(8 Portionen)

### Zutaten

#### Schupfnudeln:

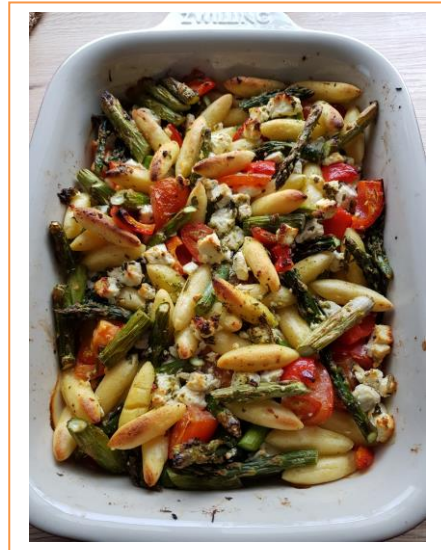
1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
150 g	Mehlmischung, hell (z.B. Dr. Schär, rewe frei von, Hammermühle)
3	Eier (Klasse M) Jodsalz, Muskat, Pfeffer
200 ml	Rapsöl – zum Ausbacken

#### Schafskäse:

250 g	Schafskäse
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Schnittlauch
1 EL	Majoran
1-2	Knoblauchzehen
1 EL	Pesto
50 g	Pinienkerne Jodsalz, Pfeffer, Chili

#### Gemüse:

500 g	Grüner Spargel
250 g	Paprika gelb
250 g	Cocktailtomaten



### Zubereitung

#### Schupfnudeln

- Kartoffeln waschen, kochen, noch warm schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken
- Masse auskühlen lassen
- 120 g Mehl, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat zur Kartoffelmasse geben und mit einem Rührgerät (Knethaken) gut untermengen
- ggf. noch restliches Mehl unterkneten
- aus der Masse mit leicht bemehlten Händen fingerlange Nudeln formen (an den Enden dünner werden)
- Rapsöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Schupfnudeln portionsweise (4-5 x) goldbraun anbraten
- nach ca. 2-3 Minuten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und Schupfnudeln auf einem saugfähigen Küchenrollenpapier abtropfen lassen
- Schupfnudeln in eine mit etwas Olivenöl eingeriebene Auflaufform geben

#### Schafskäse:

- Schafskäse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben
- Olivenöl zugeben
- Kräuter waschen, fein hacken und zugeben
- Pesto zugeben
- Knoblauchzehen schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Schafskäsesmasse geben

- Pinienkerne zugeben und mit Jodsalz, Pfeffer und Chili abschmecken
- alle Zutaten verrühren und ca. 1-2 h im Kühlschrank durchziehen lassen

#### Gemüse:

- Spargel putzen, evtl. trockene Stiele ca. 1 cm abschneiden und in 3-4 cm große Stücke schneiden (grüner Spargel muss nicht geschält werden)
- Paprika putzen, Strunk entfernen, in grobe Stücke schneiden
- Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen
- Schafskäsemasse und Gemüse zu den Schupfnudeln geben, alles gut miteinander mischen
- Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) aufheizen und Auflaufform für ca. 20-25 Minuten in den Ofen geben
- Backofen auf 220 °C Oberhitze einstellen und ca. 5 Minuten goldbraun überbacken

#### Hinweise zum Rezept:

- mediterranen Schupfnudeln können gut (am Vortrag) vorbereitet werden
- wenn die Schupfnudeln über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden, empfiehlt es sich die Auflaufform ca. 30 Minuten bevor sie in den Backofen gegeben wird, herauszunehmen und bei Zimmertemperatur stehen zu lassen
- nach der Spargelzeit, können auch frische Champignons, Auberginen oder Zucchini verwendet werden

#### Nährstoffangaben

	<b>kcal</b>	<b>kJ</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>KE</b>	<b>Ballaststoffe</b>
<b>Gesamt:</b>	3330	13927	108,0 g	171 g	355 g	35	38,3 g
<b>Pro Portion:</b>	<b>416</b>	<b>1741</b>	<b>13,9 g</b>	<b>21,4 g</b>	<b>44,3 g</b>	<b>4</b>	<b>4,8 g</b>