



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH-CARB- 1 PORTION

## SCHUPFNUDELN MIT ZUCKERSCHOTEN

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch grob würfeln.
2. Champignons trocken putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Schupfnudeln ca. 3 Minuten anbraten. Dann die Champignons-, Zwiebel- und Knoblauchstücke dazu geben und weitere 3 Minuten mit braten.
4. Anschließend Zuckerschoten und Schnittlauch hinzufügen und mit Brühe ablöschen. Den Frischkäse unterrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Essig und den Kräutern der Provence würzen. Alles noch ca. 4-5 Minuten köcheln lassen.
5. Mit frischer Petersilie garniert servieren.

### ZUTATEN

175 g Zuckerschoten
150 g Champignons, braun
100 g Schupfnudeln
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Frischkäse, 17 % Fett
1 Zwiebel, rot
0,5 Knoblauchzehe
1 TL Schnittlauch
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Öl
Kräutersalz
Pfeffer
Weißweinessig
Kräuter der Provence



446  
Kalorien



54g  
Kohlenhydrate



19g  
Eiweiß



13g  
Fett



13g  
Ballaststoffe