

# Protein Schupfnudeln

Vorbereitung: 20 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 31 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Packung fertige Schupfnudeln
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 3 EL Sauerrahm
- ✓ 3 EL Cottage Cheese (neutral)
- ✓ 3 Käsescheiben (Gouda, geräuchert)
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ 1 große Pfanne
- ✓ Kochlöffel

## Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Zwiebel, Knoblauch schälen, schneiden + in der Pfanne mit Rapsöl anbraten
2. Karotten schälen, schneiden, in die Pfanne hinzugeben und ebenso anbraten
3. Schupfnudeln ebenso in der Pfanne mitbraten, mit Kochlöffel öfters umrühren
4. Gehackte Tomaten, Sauerrahm, Cottage Cheese in die Pfanne und verrühren
5. Käsescheiben schneiden, in der Pfanne vermischen und kurz aufkochen lassen
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kräutern dekorieren und servieren

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Dosen-Tomaten kannst du auch frisch geschnittene Tomaten verwenden
- Variation Käse überbacken: Käse darüber, Deckel auf Pfanne bis Käse schmilzt
- Auch mit geschnittenem Hüttenkäse / Schafskäse / Mozzarella ein Genuss
- Eventuell in der heißen Pfanne servieren und direkt daraus essen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

