Schupfnudeln mit Gemüse aus der Heißluftfritteuse

Schupfnudeln mit Gemüse aus der Heißluftfritteuse sind ein köstliches Airfryer-Rezept mit Paprika, Karotten, Lauch, Feta und Schupfnudeln – ideal für eine schnelle Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

400 g	Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
250 g	Karotten
200 g	Lauch
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
3 EL	Pflanzenöl
150 g	Feta
1 Handvoll	frische Kräuter (Petersilie o. Thymian)

Zubereitung

1. So gelingen die **Schupfnudeln mit Gemüse aus der Heißluftfritteuse**. Die Karotten schälen und in feine Scheiben oder Stifte schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Paprika halbieren, Kernegehäuse entfernen und anschließend in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein zerhacken.

2. Das vorbereitete Gemüse gemeinsam mit den Schupfnudeln in eine Auflaufform geben, die in den Garkorb der Heißluftfritteuse passt. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Pflanzenöl darüber gießen und die Zutaten gründlich miteinander vermengen.

3. Die Auflaufform in den Garkorb der Heißluftfritteuse stellen und die Schupfnudeln mit Gemüse bei 200 °C etwa 10 Minuten garen. Währenddessen den Feta mit den Händen oder einer Gabel in kleine Stücke zerbröseln.

4. Nach den ersten 10 Minuten den Feta gleichmäßig über die Schupfnudeln und das Gemüse verteilen. Die Form wieder in die Heißluftfritteuse geben und alles weitere 5-7 Minuten bei 200 °C garen. In dieser Zeit wird der Feta leicht weich und die Schupfnudeln bekommen eine appetitliche goldbraune Oberfläche. Die Auflaufform aus der Heißluftfritteuse nehmen, da sie sehr heiß ist. Die fertigen Schupfnudeln mit Gemüse mit frisch gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Unsere Empfehlung hier bestellen
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



Tipp

Besonders gut passt ein knackiger grüner Salat mit Kürbiskernöl aus der Steiermark zu den Schupfnudeln mit Gemüse.