

Babyspinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnusskernen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



	frische Eierspätzle		Kochsahne
	Champignons		Gemüsebrühe
	rote Zwiebel		Tomate
	Walnüsse		rote Chilischote
	Knoblauchzehe		Gewürzmischung „Hello Paprika“
	Babyspinat		



Gut im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	2 g**	3 g**	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Öl*, Wasser*		Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	2907 kJ/695 kcal
Fett	6,66 g	36,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,84 g	9,99 g
Kohlenhydrate	12,75 g	69,37 g
- davon Zucker	1,60 g	8,69 g
Eiweiß	3,69 g	20,10 g
Salz	0,723 g	3,933 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien MA: Marokko

1



Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und

Tomatenhälften grob würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

2



Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett

Walnüsse bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Walnüsse** aus der Pfanne nehmen,

abkühlen lassen und grob hacken.

3



Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben** sowie **Knoblauch-, Zwiebel-, und Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) für ca. 5 Min. anbraten.

4



Soße zubereiten

Pfannengemüse mit der **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | alles] des **Brühpulvers** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5



Zum Schluss

Spätzle, **Tomatenwürfel** und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Babyspinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegehalt variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

