

Babyspinat-Spätzli-Pfanne mit Champignons in cremiger Sauce, getoppt mit gerösteten Baumnusskernen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 3 kochen

24



Eierspätzli



braune Champignons



Babyspinat



Tomaten



Baumnüsse



Halbrahm



rote Peperoncini



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 8 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	524 kJ/ 125 kcal	2819 kJ/ 674 kcal
Fett	6.59 g	35.47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.50 g	8.08 g
Kohlenhydrate	12.38 g	66.59 g
- davon Zucker	1.36 g	7.34 g
Eiweiss	3.62 g	19.46 g
Salz	0.634 g	3.409 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 15) Weizen 24) Walnüsse

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



1 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate halbieren und grob würfeln.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Baumnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Dann aus der Bratpfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.



3 Spätzli vorbereiten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschliessend **Spätzli** in eine grosse Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch, Zwiebel,** und **Peperoncini (Achtung: scharf!)** ca. 5 Min. anbraten.



4 Sauce zubereiten

Pfannengemüse mit dem **Rahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren und alles für 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Creme** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

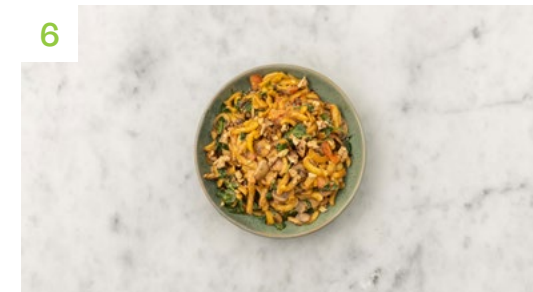


5 Zum Schluss

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

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Babyspinat-Spätzli-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, gehackte **Baumnüsse** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Baby spinach and spaetzle with mushrooms in a creamy sauce, topped with toasted walnuts

Vegetarian Family 30–40 minutes • 674 kcal • Cook on day 3

24



Spaetzle egg noodles



Brown mushrooms



Baby spinach



Tomatoes



Walnuts



Single cream



Red peperoncini



“Hello Paprika” spice mix
Red onion



Garlic clove



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaetzle egg noodles 8 15	1 x	400 g	1 x	800 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Walnuts 24	1 x	20 g	1 x	40 g
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	524 kJ/125 kcal	2819 kJ/674 kcal
Fat	6.59 g	35.47 g
- of which saturated fats	1.50 g	8.08 g
Carbohydrate	12.38 g	66.59 g
- of which sugar	1.36 g	7.34 g
Protein	3.62 g	19.46 g
Salt	0.634 g	3.409 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **15** Wheat **24** Walnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Cut the mushrooms into slices.

Halve and finely dice the onion.

Finely chop the garlic.

Halve and roughly dice the tomatoes.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and finely chop the halves (warning: spicy!).



2 Toast the walnuts

In a large frying pan, toast the walnuts without fat for 2-3 min. until browned.

Remove the walnuts from the frying pan, let them cool down, then coarsely chop them.



3 Prepare the spaetzle

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan and sauté the spaetzle for about 5 min. until crispy.

Then put the spaetzle in a large bowl and place to one side.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan again and sauté the mushroom slices, diced garlic, onion and peperoncini (warning: spicy!) for about 5 min.



4 Make the sauce

Deglaze the fried vegetables with the cream and 50 ml [100 ml] water*, stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder* and reduce for about 2 min. until the cream thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



5 Finish

Add the spaetzle, chopped tomatoes and "Hello Paprika" and stir everything together well.

Gradually add small portions of spinach to the frying pan until the spinach has wilted down.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the spinach and spaetzle onto deep plates, sprinkle with chopped walnuts and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Poêlée de spätzli aux pousses d'épinards et champignons avec une sauce crémeuse et des noix grillées

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 674 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Spätzli aux œufs



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Tomates



Noix



Crème demi-écrémée



Piment rouge



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Oignon rouge



Gousse d'ail



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, Sel*, Poivre*, Bouillon de légumes en poudre*, Eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix 24	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Piment rouge	0,5 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

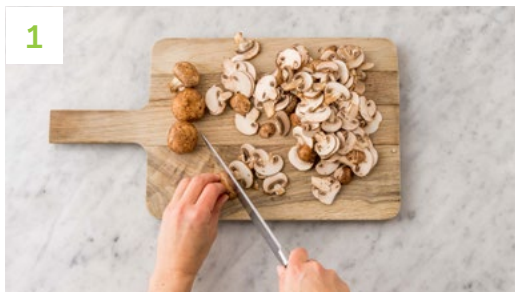
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	524 kJ/ 125 kcal	2 819 kJ/ 674 kcal
Lipides	6,59 g	35,47 g
- dont acides gras saturés	1,50 g	8,08 g
Glucides	12,38 g	66,59 g
- dont sucre	1,36 g	7,34 g
Protéines	3,62 g	19,46 g
Sel	0,634 g	3,409 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé 24) noix

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

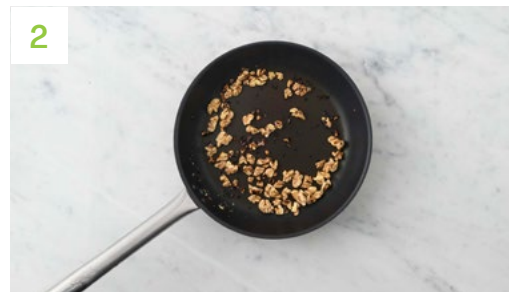
Couper les champignons en tranches.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Couper la tomate en deux et la couper grossièrement en dés.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).



2 Griller les noix

Dans une grande poêle, faire griller les noix 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir et hacher grossièrement.



3 Préparer les spätzli

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les spätzli env. 5 min.

Verser ensuite les spätzli dans un saladier et les réserver un moment.

Faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire revenir les tranches de champignon, l'ail, l'oignon et le piment (attention : piquant !) environ 5 min.



4 Préparer la sauce

Déglacer la poêlée de légumes avec la crème et 50 ml [100 ml] d'eau*, incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser réduire le tout pendant 2 minutes jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Pour finir

Ajouter les spätzli, les dés de tomates et le mélange d'épices « Hello Paprika ». Bien mélanger.

Ajouter les épinards par petites portions dans la poêle et laisser fondre.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Servir la poêlée de spätzli et d'épinards dans des assiettes creuses, parsemer de noix hachées et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

