

Gebratene Spätzli mit Speck und Weisskohl

dazu würziger Reibekäse und Schnittlauch

Family 20 – 30 Minuten • 786 kcal • Tag 3 kochen



Frühstücksspeck
in Scheiben



Eierspätzli



Weisskohl



Reibkäse



Halbrahm



Zwiebel



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Messbecher und 2 grosse Bratpfannen

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Weisskohl	1 x 400 g	1 x 800 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	3287 kJ/ 786 kcal
Fett	6.64 g	41.74 g
– davon ges. Fettsäuren	1.82 g	11.46 g
Kohlenhydrate	11.45 g	71.94 g
– davon Zucker	2.13 g	13.41 g
Eiweiss	4.38 g	27.50 g
Salz	0.679 g	4.267 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

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



Kleine Vorbereitung

Weisskohl längs vierteln, Strunk vom **Weisskohl** entfernen und **Weisskohl** in ca. 2 cm grosse Rauten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Speck in Streifen schneiden.



Weisskohl braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Speckstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Weisskohl zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Anschliessend mit **Halbrahm** und 75 ml [150 ml] **Wasser*** ablöschen und 10 – 15 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Spätzli zubereiten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzli** darin 5 – 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



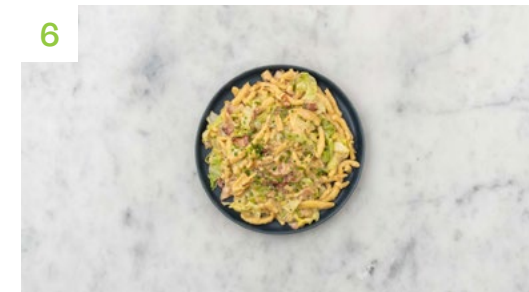
In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für die Spätzlipfanne

Gebratene **Spätzli** unter das **Speck-Weisskohl-Gemüse** heben, würzigen **Reibkäse** darüberstreuen und noch einmal in der Bratpfanne wenden.



Anrichten

Gebratene **Spätzli** auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)





Fried spaetzle with bacon and white cabbage with grated mature cheese and chives

Family 20–30 minutes • 786 kcal • Cook on day 3



Sliced breakfast bacon



Spaetzle egg noodles



White cabbage



Grated cheese



Single cream



Onion



Chives



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*

Cooking utensils

1 measuring jug and 2 large frying pans

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Spaetzle egg noodles 8 15	1 x	400 g	1 x	800 g
White cabbage	1 x	400 g	1 x	800 g
Grated cheese 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 630 g)
Calories	523 kJ/125 kcal	3287 kJ/786 kcal
Fat	6.64 g	41.74 g
- of which saturated fats	1.82 g	11.46 g
Carbohydrate	11.45 g	71.94 g
- of which sugar	2.13 g	13.41 g
Protein	4.38 g	27.50 g
Salt	0.679 g	4.267 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

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



Get prepped

Cut the white cabbage lengthways into quarters, remove the stalk and cut the cabbage into 2 cm diamonds.

Peel and finely dice the onion.

Cut the bacon into strips.



Sauté the cabbage

Heat 0.5 tbsp. [2 **tbsp.**] oil* in a large frying pan on medium heat and sauté the onions and **bacon** for 2–3 min.

Add the cabbage and sauté for another 1–2 min.

Then deglaze with the single cream and 75 ml [150 ml] water* and simmer for 10–15 min. on medium heat until the vegetables are soft.

Season with salt* and pepper*.



Prepare the spaetzle

In the meantime, heat 0.5 tbsp. [1 **tbsp.**] oil* in a second large frying pan and stir-fry the spaetzle for 5–7 min. until golden brown.



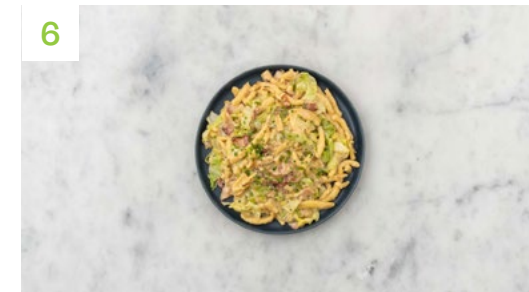
In the meantime

Chop the chives into small rings.



For the spaetzle

Add the fried spaetzle to the bacon and cabbage, sprinkle with grated mature cheese and stir once more in the pan.



Serve

Apportion the fried **spaetzle** onto plates, sprinkle with the chives and enjoy.

Bon appetit!

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 spätzle aux lardons et au chou blanc avec du fromage râpé épicé et de la ciboulette

Famille 20 – 30 minutes • 786 kcal • Cuisiner le 3^e jour

1



Tranches de bacon



Spätzle aux œufs



Chou blanc



Fromage râpé



Crème demi-écrémée



Oignon



Ciboulette



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 verre doseur et 2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Bacon en tranches	1 x	75 g	2 x	75 g
Spätzle aux œufs 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chou blanc	1 x	400 g	1 x	800 g
Fromage râpé 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Ciboulette	1 x	10 g**	1 x	10 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. 630 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	3287 kJ/ 786 kcal
Lipides	6,64 g	41,74 g
- dont acides gras saturés	1,82 g	11,46 g
Glucides	11,45 g	71,94 g
- dont sucre	2,13 g	13,41 g
Protéines	4,38 g	27,50 g
Sel	0,679 g	4,267 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

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



Petite préparation

Couper le chou en quatre dans la longueur, retirer le tronc, puis couper des losanges d'env. 2 cm.

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Couper le lard en tranches.



Cuire le chou blanc

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen et y faire revenir les dés d'oignon et les **tranches de bacon** 2 – 3 min.

Ajouter le chou et faire cuire le tout 1 à 2 min.

Déglacer ensuite avec la crème demi-écrémée et 75 ml [150 ml] d'eau* et laisser mijoter 10 à 15 min. à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer les spätzle

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* et y faire cuire les spätzle 5 à 7 min. en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



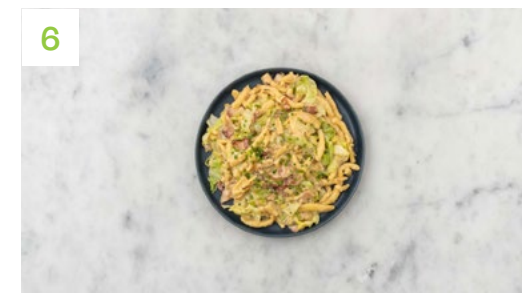
Pendant ce temps

Couper la ciboulette en petits morceaux.



Pour la poêlée de spätzle

Incorporer délicatement les spätzle frits sous les légumes, le chou et le lard, saupoudrer de fromage râpé et faire revenir encore une fois dans la poêle.



Dresser

Servir les spätzle dans les assiettes, parsemer de **ciboulette** et **déguster**.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

