

Spätzli-Pfanne mit Mozzarella und Senfsauce

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Family Vegetarisch Zeit Sparen Klimaheld 15 – 25 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen

26



frische Eierspätzli



rote Cherry-Tomaten



Frühlingszwiebel



Mozzarella



Senfsauce mit Frühlingszwiebeln



Sahnejoghurt aus Saland



Blattsalatsmischung



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Grosse Bratpfanne Mit Deckel, 1 Hohes Rührgefäss und 1 Grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Eierspätzli 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Mozzarella 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Senfsauce mit Frühlingszwiebeln 7 9 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Sahnejoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Blattsalatsmischung	1 x 75 g	1 x 150 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	573 kJ/ 137 kcal	3103 kJ/ 742 kcal
Fett	7.1 g	38.5 g
- davon ges. Fettsäuren	2.9 g	15.5 g
Kohlenhydrate	13.1 g	70.9 g
- davon Zucker	2.2 g	12.2 g
Eiweiss	4.8 g	25.8 g
Salz	0.5 g	2.69 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 **9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



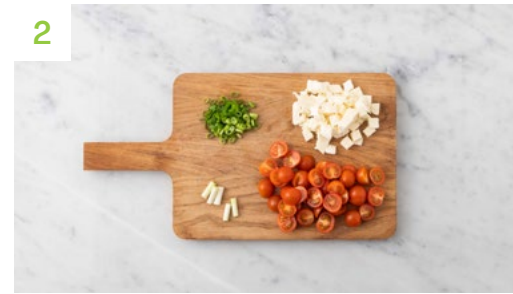
1 Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Spätzli darin 7 – 8 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.

Tipp: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Cherry-Tomaten halbieren.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** in 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Mozzarella in kleine Stücke schneiden.



3 Sauce anrühren

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Sahnejoghurt** (bis auf 1 EL [2 EL]), „**Senfsauce mit Frühlingszwiebeln**“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Weisse **Frühlingszwiebeln**, **Cherry-Tomaten** und 1 EL [2 EL] **Öl*** unter die **Spätzli** mischen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Fertigstellen

Angerührte **Sauce** unter die **Spätzlipfanne** rühren und Hitze ausstellen.

Mozzarella ebenfalls untermischen.

Deckel auf die Bratpfanne setzen und 2 – 3 Min. auf dem Herd stehen lassen, bis der **Käse** schmilzt.



5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel restlichen **Sahnejoghurt**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmischung unter das **Dressing** heben.



6 Anrichten

Spätzlipfanne einmal durchrühren, auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Salat daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spaetzle with mozzarella and mustard sauce

Ingredients produce 50 % less CO2

26

Family Vegetarian Save time Eco-friendly 15–25 minutes • 742 kcal • Cook on day 3



Fresh egg spaetzle



Red cherry tomatoes



Spring onion



Mozzarella from Saland



Mustard sauce with spring onions



Cream yoghurt from Saland



Leaf lettuce mix

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, oil*, butter*, vegetable stock powder*, salt*, water*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Red cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onion	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Mozzarella from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mustard sauce with spring onions 7) 9) 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	1 x	150 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	573 kJ/137 kcal	3103 kJ/742 kcal
Fat	7.1 g	38.5 g
– of which saturated fats	2.9 g	15.5 g
Carbohydrate	13.1 g	70.9 g
– of which sugar	2.2 g	12.2 g
Protein	4.8 g	25.8 g
Salt	0.5 g	2.69 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 **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



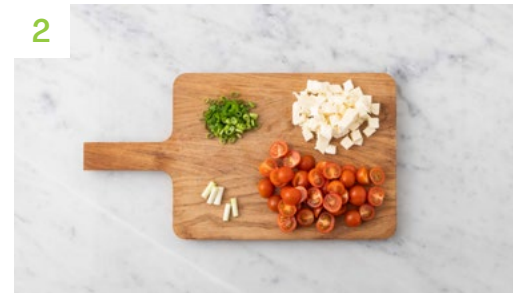
1 Fry the spaetzle

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and 1 tsp. [2 tbsp.] butter* in a large frying pan.

Stir-fry the spaetzle for 7–8 min. until golden brown.

Tip: Use 2 trays the for 4 people.

In the meantime, continue with the recipe.



2 Chop the vegetables

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut the white part of the spring onions into 2 cm pieces and the green part into thin rings.

Cut the mozzarella into small pieces.



3 Make the sauce

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water*, all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the cream yoghurt, the mustard sauce with spring onions and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Season with salt* and pepper*.

Mix the white spring onions, cherry tomatoes and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in with the spaetzle and fry for 1–2 min.

Season with salt* and pepper*.



4 Finish

Stir the sauce into the spaetzle and turn off the heat.

Mix in the mozzarella as well.

Put the lid on the pan and leave on the stove for 2–3 min. until the cheese melts.



5 For the salad

In a large bowl, mix the remaining cream yoghurt, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Combine the mixed salad with the dressing.



6 Serve

Stir the spaetzle, apportion onto plates and top with the green spring onion rings.

Serve the salad alongside.

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 spätzli à la mozzarella et sauce moutardée

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Famille Végétalien Gain de temps Écologique 15 – 25 minutes • 742 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Spätzli frais aux œufs



Tomates cerises rouges



Oignons de printemps



Mozzarella



Sauce à la moutarde aux oignons de printemps



Yogourt à la crème de Saland



Mélange de salade verte

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli frais aux œufs 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomates cerises rouges	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Mozzarella 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce à la moutarde aux oignons de printemps 7) 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 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	573 kJ/ 137 kcal	3103 kJ/ 742 kcal
Lipides	7.1 g	38.5 g
- dont acides gras saturés	2.9 g	15.5 g
Glucides	13.1 g	70.9 g
- dont sucre	2.2 g	12.2 g
Protéines	4.8 g	25.8 g
Sel	0.5 g	2.69 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 **9**) moutarde **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

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



1 Faire dorer les spätzli

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] de beurre*.

Y faire dorer les spätzli pendant 7 à 8 minutes en les retournant de temps en temps.

Astuce : *utilisez 2 poêles pour 4 personnes.*

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Couper les légumes

Couper les tomates cerises en deux.

Couper la partie blanche des oignons de printemps en morceaux de 2 cm, la partie verte en fines rondelles.

Couper la mozzarella en petits morceaux.



3 Mélanger la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau*, le yogourt à la crème (garder 1 cs [2 cs]), de la « sauce à la moutarde aux oignons de printemps » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Ajouter les oignons blancs, les tomates cerises et 1 cs [2 cs] d'huile* aux spätzli, mélanger et faire revenir le tout 1 à 2 min.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Touche finale

Mélanger la sauce préparée à la poêlée de spätzli et éteindre le feu.

Ajouter également la mozzarella et mélanger.

Placer le couvercle sur la poêle et laisser reposer 2 à 3 min sur la plaque de cuisson jusqu'à ce que le fromage fonde.



5 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger le reste du yogourt à la crème, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le mélange de salade à la vinaigrette et mélanger.



6 Dresser

Mélanger encore une fois la poêlée de spätzli, répartir sur des assiettes et saupoudrer de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Dresser la salade à côté.

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/

