

# Alpine Käsespätzlipfanne mit Birne und Speck

## Babyspinat & Käse-Topping

Family 25 – 35 Minuten • 830 kcal • Tag 3 kochen

14



frische Eierspätzli



Frühstücksspeck gewürfelt



Birne



Babyspinat



Zwiebel



Reibekäse aus Saland



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Halbrahm aus Saland



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Eierspätzli <b>8) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x 90 g	2 x 90 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 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. 560 g)
Brennwert	620 kJ/ 148 kcal	3473 kJ/ 830 kcal
Fett	7.8 g	43.8 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	12.2 g
Kohlenhydrate	13.6 g	76.3 g
- davon Zucker	2.8 g	15.7 g
Eiweiss	5.5 g	31 g
Salz	0.75 g	4.21 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!)



### Zu Beginn

**Birne** schälen, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



### Birne anbraten

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe ohne Fettzugabe erhitzen. **Speck, Zwiebelstreifen** und **Birnenwürfel** darin 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Birne** bissfest und die **Zwiebel** weich ist.



### Spätzli anbraten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Spätzli** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



### Sauce vollenden

**Birne** mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Käse** zur **Sauce** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.



### Spätzli vollenden

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

Gebratene **Spätzli** unter die **Sauce** heben und alles noch einmal in der Bratpfanne wenden. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Anrichten

**Spätzlipfanne** auf Teller verteilen. Mit **geraspeltem Hartkäse** 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!>



# Alpine cheese spaetzle with pear and bacon

served with baby spinach and cheese topping

Family 25–35 minutes • 830 kcal • Cook on day 3

14



Fresh spaetzle egg noodles



Diced breakfast bacon



Pear



Baby spinach



Onion



Flat leaf parsley



Grated cheese from Saland  
Flaked Italian-



style hard cheese  
Single cream from Saland



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

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, water\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

2 large frying pans

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh spaetzle egg noodles <b>8) 15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Diced breakfast bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese from Saland <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 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. 560 g)
Calories	620 kJ/148 kcal	3473 kJ/830 kcal
Fat	7.8 g	43.8 g
- of which saturated fats	2.2 g	12.2 g
Carbohydrate	13.6 g	76.3 g
- of which sugar	2.8 g	15.7 g
Protein	5.5 g	31 g
Salt	0.75 g	4.21 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 started

Peel and core the pear and cut it into 2 cm cubes.  
Halve the onion and cut it into thin strips.



## Sauté the pear

Heat a large frying pan on medium heat without fat. Sauté the bacon, onions and pear for 5–7 min. until the pear is firm but tender and the onions are soft.



## Sauté the spaetzle

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a second large frying pan. Stir-fry the spaetzle for about 7 min. until golden brown.



## Finish the sauce

Deglaze the pear with the single cream and 50 ml [100 ml] water\* and simmer on a medium heat for about 3 min. Season with salt\* and pepper\*.  
Add the grated cheese to the sauce and simmer another 1 min. until the sauce is slightly thickened.



## Finish the spaetzle

Gradually add small portions of spinach to the sauce until all the spinach has wilted down.  
Mix the fried spaetzle noodles with the sauce and stir everything in the frying pan again. Season with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Apportion the spaetzle onto plates. Mit geraspeltem Hartkäse bestreuen und genießen.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de spätzli au fromage alpin avec poire et lardons, pousses d'épinards et garniture au fromage

Famille 25 – 35 minutes • 830 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Spätzli frais aux œufs



Lardons



Poire



Pousses d'épinard



Oignon



Fromage râpé de Saland



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Crème demi-écrémée de Saland



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

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, eau\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli frais aux œufs <b>8) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé de Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 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. 560 g)
Valeur calorique	620 kJ/ 148 kcal	3473 kJ/ 830 kcal
Lipides	7,8 g	43,8 g
- dont acides gras saturés	2,2 g	12,2 g
Glucides	13,6 g	76,3 g
- dont sucre	2,8 g	15,7 g
Protéines	5,5 g	31 g
Sel	0,75 g	4,21 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 !)



### Pour commencer

Éplucher la poire, l'épépiner et la couper en dés de 2 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.



### Faire revenir la poire

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir les lardons, les lamelles d'oignon et les dés de poire 5 à 7 min jusqu'à ce que la poire reste croquante et que l'oignon soit tendre.



### Faire dorer les spätzli

Pendant ce temps, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une deuxième grande poêle. Y faire dorer les spätzli 7 minutes en les retournant.



### Finir la sauce

Déglacer la poire avec de la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\* et laisser mijoter à feu moyen env. 3 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter le fromage à la sauce et laisser mijoter encore 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.



### Terminer les spätzli

Ajouter les épinards par petites portions dans la sauce jusqu'à ce que tous les épinards soient cuits.

Ajouter les spätzli à la sauce, et mélanger à nouveau le tout dans la poêle. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Dresser

Répartir la poêlée de spätzli sur les assiettes. Saupoudrer de fromage à pâte dure râpé 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

