

Gebratene Spätzli mit Speck und Weisskabis

dazu würziger Reibekäse und Schnittlauch

Family 20 – 30 Minuten • 792 kcal • Tag 5 kochen



Frühstücksspeck
in Scheiben



frische Eierspätzli



Weisskabis



Reibekäse aus Saland



Halbrahm aus Saland



Zwiebel



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
frische Eierspätzli 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Weisskabis	1 x 400 g	1 x 800 g
Reibekäse aus Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	0.5 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	524 kJ/ 125 kcal	3314 kJ/ 792 kcal
Fett	6.7 g	42.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.9 g
Kohlenhydrate	11.4 g	71.8 g
– davon Zucker	2.1 g	13.3 g
Eiweiss	4.4 g	27.6 g
Salz	0.6 g	3.78 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

Weisskabis vierteln, Strunk entfernen und in 2 cm Rauten schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Speck in Streifen schneiden.



Weisskabis braten

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

Weisskabis 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

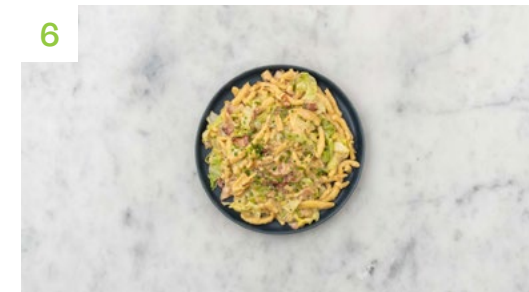
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für die Spätzlipfanne

Gebratene **Spätzli** unter das **Speck-Weisskabis-Gemüse** heben.

Reibekäse über die **Spätzli** verteilen und durchrühren.



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!



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

Family 20–30 minutes • 792 kcal • Cook on day 5

1



Sliced breakfast bacon



Fresh spaetzle egg noodles



White cabbage



Grated cheese from Saland



Single cream from Saland



Onion



Chives



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

2 large frying pans

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Fresh 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 from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	0.5 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

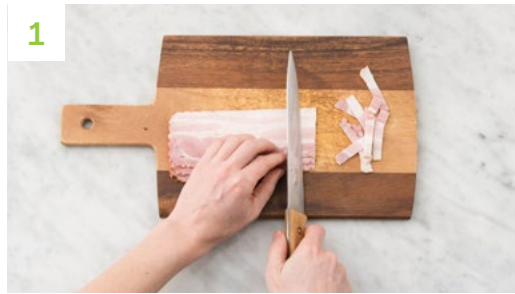
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	524 kJ/125 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fat	6.7 g	42.5 g
- of which saturated fats	1.9 g	11.9 g
Carbohydrate	11.4 g	71.8 g
- of which sugar	2.1 g	13.3 g
Protein	4.4 g	27.6 g
Salt	0.6 g	3.78 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 into quarters, remove the stalk, then cut the cabbage into 2 cm diamonds.

Finely dice the onion.

Cut the bacon into strips.



Fry the cabbage

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Fry the onion and bacon for 2–3 min.

Add the cabbage and fry 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. Stir-fry the spaetzle for 5–7 min. until golden brown.



In the meantime

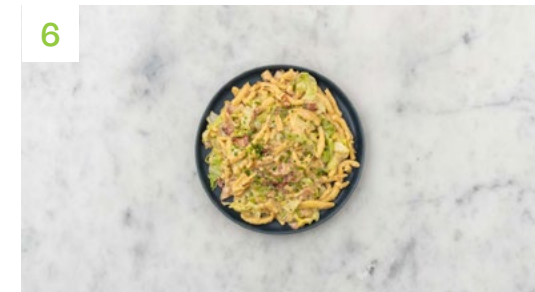
Finely slice the chives.



For the spaetzle

Add the fried spaetzle to the bacon and cabbage.

Spread the grated cheese over the spaetzle and stir.



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/



Spätzli frits au lard fumé, chou blanc fromage râpé épicé et ciboulette

Famille 20 – 30 minutes • 792 kcal • Cuisiner au 5e jour



Lard fumé en tranches



Spätzli frais aux œufs



Chou blanc



Fromage râpé de Saland



Crème demi-
écrémée de Saland



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*

Huile*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Lard fumé en tranches	1 x	75 g	2 x	75 g
Spätzli frais aux œufs 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chou blanc	1 x	400 g	1 x	800 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Ciboulette	0,5 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	524 kJ/ 125 kcal	3314 kJ/ 792 kcal
Lipides	6,7 g	42,5 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	11,9 g
Glucides	11,4 g	71,8 g
- dont sucre	2,1 g	13,3 g
Protéines	4,4 g	27,6 g
Sel	0,6 g	3,78 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 blanc en quatre, retirer la partie centrale et trancher en fins losanges de 2 cm.

Couper l'oignon en petits dés.

Couper le lard fumé en lamelles.



Faire frire le chou blanc

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 0,5 cs [1 cs] d'huile*. Faire revenir les dés d'oignon et les lamelles de lard fumé 2 à 3 min.

Ajouter le chou blanc et faire revenir le tout 1 à 2 min.

Dégeler 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 spätzli

Pendant ce temps, chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle. Y faire dorer les spätzli 5 à 7 minutes en les retournant.



Pendant ce temps

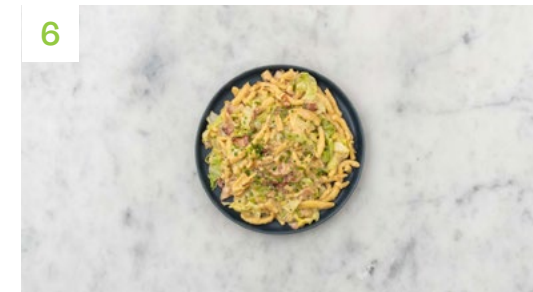
Couper la ciboulette en petits rouleaux.



Pour la poêlée de spätzli

Incorporer les spätzli frits au chou blanc et lard fumé.

Répartir le fromage râpé sur les spätzli et mélanger.



Dresser

Répartir les spätzli frits sur des assiettes, saupoudrer de rouleaux 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/

