

Frische Spätzli in Hackfleisch-Bratensauce mit versteckter Rüebli, dazu Gurkensalat

20 – 30 Minuten • 821 kcal • Tag 2 kochen

24



frische Eierspätzli



Zwiebel



Tomatenmark



Sojasauce



Rüebli



süßer Senf



Gewürzmischung
„Gulaschgewürz“



Naturjoghurt aus Saland



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Gurke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel und 2 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Eierspätzli 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Sojasauce 11 15	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ 10	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 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	547 kJ/ 131 kcal	3434 kJ/ 821 kcal
Fett	5.8 g	36.2 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	13.6 g
Kohlenhydrate	12 g	75.1 g
– davon Zucker	2.4 g	15.3 g
Eiweiss	6.4 g	40 g
Salz	0.63 g	3.94 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 **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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



Für den Gurkensalat

Gurke längs halbieren und quer in dünne Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**, **süssen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke hinzugeben und marinieren lassen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel grob hacken.

Rüebli grob raspeln.



Spätzle anbraten

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

Spätzli darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Sosse

In einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe gemischtes **Hackfleisch**, **Rüebli** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark und Gulaschgewürz hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Sosse vollenden

Bratpfanneninhalte mit der Hälfte [allem] der **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.

Restlichen **Joghurt** unterrühren und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzli mit **Sauce** auf Teller verteilen. **Gurkensalat** daneben anrichten 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!





Fresh spaetzle in mince gravy with hidden carrots, served with cucumber salad

20–30 minutes • 821 kcal • Cook on day 2

24



Fresh spaetzle egg noodles



Onion



Tomato purée



Soy sauce



Carrots



Sweet mustard



“Goulash” spice mix



Plain yoghurt from Saland



HelloFresh mince



Cucumber



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, butter*, water*, beef stock powder*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large bowl and 2 large frying pans

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard 9)	1 x	15 ml	2 x	15 ml
“Goulash” spice mix 10)	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 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	547 kJ/131 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fat	5.8 g	36.2 g
– of which saturated fats	2.2 g	13.6 g
Carbohydrate	12 g	75.1 g
– of which sugar	2.4 g	15.3 g
Protein	6.4 g	40 g
Salt	0.63 g	3.94 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 **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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



For the cucumber salad

Halve the cucumber lengthways and cut it crossways into thin half-moons.

In a large bowl, mix a third of the yoghurt with the sweet mustard, salt* and pepper* to make a dressing.

Add the cucumber and let it marinate.



Get prepped

Coarsely chop the onion.

Coarsely grate the carrots.



Sauté the spaetzle

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

Sauté the spaetzle for 6–8 min. until golden brown.

Meanwhile, continue with the recipe.



For the sauce

In a second large frying pan without fat, sear the mince, carrots and onions for 5–6 min.

Add the tomato purée and goulash spice and sauté for another 1 min.



Finish the sauce

Deglaze the pan with half [all] of the soy sauce, 4 g [8 g] beef stock powder and 100 ml [200 ml] water and simmer for 1–2 min. until the sauce thickens.

Stir in the remaining yoghurt and season sauce with salt* and pepper* to taste.



Serve

Apportion the spaetzle and sauce on plates. Arrange the cucumber salad alongside 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/





Spätzle frais avec leur sauce à la viande hachée rôtie accompagnés de carottes et servis avec de la salade de concombre

20 - 30 minutes • 821 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Spätzle aux oeufs frais



Oignon



Concentré de tomate



Sauce soja



Carottes



Moutarde douce



Mélange d'épices
« Épices à goulash »



Yogourt nature de Saland



Viande hachée HelloFresh



Concombre



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basics de votre cuisine*

Sel*, poivre*, beurre*, eau*, bouillon de bœuf en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier et 2 grandes casseroles

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli frais aux œufs 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange d'épices « Épices à goulash » 10)	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 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	547 kJ/ 131 kcal	3434 kJ/ 821 kcal
Lipides	5,8 g	36,2 g
- dont acides gras saturés	2,2 g	13,6 g
Glucides	12 g	75,1 g
- dont sucre	2,4 g	15,3 g
Protéines	6,4 g	40 g
Sel	0,63 g	3,94 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) œuf 9) moutarde 10) céleri 11) soja 15) blé

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



Pour la salade de concombre

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes fines.

Dans un saladier, mélanger un tiers du yogourt, la moutarde douce, le sel* et le poivre* pour obtenir une sauce.

Ajouter le concombre et laisser mariner.



Petite préparation

Hacher grossièrement l'oignon.

Râper grossièrement les carottes.



Faire revenir les spätzli

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*.

Y faire dorer les spätzli 6 à 8 minutes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour la sauce

Dans une deuxième grande poêle, faire revenir la viande hachée, les carottes et l'oignon 5 à 6 min à feu vif sans ajouter de graisse.

Ajouter le concentré de tomates et les épices à goulash puis faire revenir encore 1 min.



Terminer la sauce

Ajouter au contenu de la poêle la moitié [la totalité] de la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et 100 ml [200 ml] d'eau puis déglacer et laisser mijoter pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter le reste du yogourt, mélanger et assaisonner selon les goûts avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les spätzli et la sauce sur les assiettes. Disposer la salade de concombre à côté 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/

