

Babyspinat-Spätzli-Pfanne mit Champignons in cremiger Sauce, getoppt mit gerösteten Baumnusskernen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzli



Champignons



Babyspinat



Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Halbrahm aus Saland



Baumüsse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babypinac	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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	525 kJ/ 125 kcal	2853 kJ/ 682 kcal
Fett	6.7 g	36.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	8.5 g
Kohlenhydrate	12.3 g	66.8 g
– davon Zucker	1.4 g	7.5 g
Eiweiss	3.6 g	19.6 g
Salz	0.54 g	2.92 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 24) Walnüsse

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



1 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate grob würfeln.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Baumnüsse 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Dann aus der Bratpfanne nehmen, abkühlen lassen und eventuell grob hacken.



3 Spätzli vorbereiten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spätzli in der Bratpfanne ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschliessend in eine grosse Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch, Zwiebel** und **Peperoncini (Achtung: scharf!)** ca. 5 Min. anbraten.



4 Sauce zubereiten

Bratpfannengemüse mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Halbrahm** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Zum Schluss

Spätzli, Tomatenwürfel und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Babypinac-Spätzli-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, geröstete **Baumnüsse** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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

