



# Goldbraun gebratene Spätzli

mit getrockneten Tomaten, Basilikum und Pinienkernen



## HELLO SPÄTZLI

Besonders im Schwabenlände sind Spätzli beliebt, sie sind sozusagen „schwäbisch“. Dabei bestehen sie nur aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz.



frische Eierspätzli



Parmesan



Tomaten



getrocknete Tomaten



Basilikum



Pinienkerne



Knoblauchzehe



Zucchini

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Man nehme das Lieblingsgericht der Schwaben, verbinde es mit der aromatisch-mediterranen Küche Italiens und heraus kommt diese Geschmacksexplosion: gebratene Spätzli all'italiana, wie wir sie liebevoll nennen! Eine völlig neue und inspirierende Variante eines echten Klassikers – die Dir noch dazu Zeit spart, da sie schnell und unkompliziert zubereitet ist! Genieße die Aromen von Basilikum, Spätzli und getrockneten Tomaten. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 grosse Bratpfanne (mit Deckel)**, eine Gemüseraffel und eine **Knoblauchpresse**.



## 1 VORBEREITEN

**50 ml (100 ml)** Wasser im **Wasserkocher** erhitzen.

**Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Tomaten** in kleine Stücke schneiden. **Getrocknete Tomaten** grob hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Gemüsebouillon** zubereiten. **Parmesan** raffeln.



## 4 ABLÖSCHEN

Anschließend Bratpfanne mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen.



## 2 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## 5 ABSCHMECKEN

**Knoblauch** in Bratpfanne pressen, ½ des gehackten **Basilikums**, kleingeschnittene **Tomaten** und gehackte **getrocknete Tomaten** unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Deckel aufsetzen und **Spätzli** bei schwacher Hitze ca. 3 Min. weitergaren.



## 3 SPÄTZLI BRATEN

In derselben Bratpfanne **Öl\*** und **Butter\*** erhitzen, **Eierspätzli** und **Zucchettihalbmonde** darin 3 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis sie goldbraun sind.



## 6 ANRICHTEN

**Eierspätzli-Pfanne** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Pinienkernen**, geraffeltem **Parmesan** und restlichem **Basilikum** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe ☉	½ x	9 g	1 x	9 g
Basilikum ☉	½ x	10 g	1 x	10 g
Tomaten	2 x	85 g	4 x	85 g
getrocknete Tomaten	1 x	25 g	1 x	50 g
Zucchini	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan 3) 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Pinienkerne 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
frische Eierspätzli 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Gemüsebouillon		4g		8g
heisses Wasser*		50 ml		100 ml
Öl*		½ EL		1 EL
Butter* 7)		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2637 kJ/628 kcal
Fett	4 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	18 g	85 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiss	6 g	29 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*En Guete!*



# Golden brown fried spaetzle

noodles with dried tomatoes, basil and pine nuts



## HELLO SPAETZLE NOODLES!

Spaetzle noodles are popular in the Swabian region in particular – are “Swabian”, so to speak. They’re made of flour, eggs, water and salt.



Fresh spaetzle egg noodles



Parmesan



Tomatoes



Dried tomatoes



Basil



Pine nuts



Garlic cloves



Courgette

25 minutes

Level 1

Veggie

Light meal

Save time

We take the favourite dish of the Swabians, combine it with the aromatic Mediterranean cuisine of Italy and get this taste explosion: fried spaetzle noodles all’italiana, as we affectionately call them! A completely new and inspiring version of a real classic that also saves you time because it’s quick and easy to prepare! Enjoy the aromas of basil, spaetzle noodles and dried tomatoes. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs. You will also need: **1 large** frying pan (with lid), a vegetable grater and a garlic press.



### 1 PREPARATION

Heat up **50 ml (100 ml)** water in the kettle.  
Peel the garlic. Pluck leaves from basil and chop coarsely. Halve the **Tomatoes**. Roughly chop the **dried tomatoes**. Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways and slice into half-moons approx. 1 cm thick. Prepare the **vegetable stock**. Grate the **parmesan**.



### 4 DEGLAZE

Then deglaze frying pan with prepared vegetable stock.



### 2 ROAST PINE NUTS

Roast pine nuts in a large frying pan without fat for 2-3 min. until they start to smell good. Then remove them from the frying pan and leave to cool briefly.



### 5 SEASON

Press garlic into frying pan and add 1/2 of chopped basil and chopped **dried** tomatoes. Season with salt\* and pepper\*. Cover and continue cooking **spaetzle noodles** on low heat for approx. 3 min.



### 3 FRY SPAETZLE NOODLES

Heat oil\* and **butter\*** in the same frying pan and fry **spaetzle egg noodles** and **courgette** half-moons for 3-6 min., turning until golden brown.



### 6 ARRANGE

Apportion **spaetzle egg noodles** onto plates, sprinkle with roasted pine nuts, grated **parmesan** and the rest of the basil and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Garlic cloves <sup>Ⓞ</sup>	1/2 x	9 g	1 x	9 g
Basil <sup>Ⓞ</sup>	1/2 x	10 g	1 x	10 g
Tomatoes	2 x	85 g	4 x	85 g
Dried tomatoes	1 x	25 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan <sup>3) 7)</sup>	2 x	20 g	4 x	20 g
Pine nuts <sup>15)</sup>	1 x	10 g	1 x	20 g
Fresh spaetzle egg noodles <sup>1) 3)</sup>	1 x	500 g	2 x	500 g
Vegetable stock*		4g		8g
Hot water*		50 ml		100 ml
Oil*		1/2 tbsp.		1 tbsp.
Butter* <sup>7)</sup>		1/2 tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

<sup>Ⓞ</sup> Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	533 kJ/127 kcal	2637 kJ/628 kcal
Fat	4 g	19 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	18 g	85 g
- incl. sugar	3 g	15 g
Protein	6 g	29 g
Dietary fibre	2 g	7 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk

15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

*Bon appetit!*



# Spätzli dorés

aux tomates séchées, basilic et pignons de pin



## HELLO SPÄTZLI

Particulièrement appréciées en pays Souabe, les spätzli sont tout simplement typiques. Et elles ne sont faites que de farine, d'œufs, d'eau et de sel.



Spätzli aux œufs frais



Parmesan



Tomates



Tomates séchées



Basilic



Pignons de pin



Gousse d'ail



Courgette

25 minutes

Niveau 1

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Prenons le plat préféré des Souabes, marions-le à la cuisine méditerranéenne aromatisée des Italiens et préparez-vous à une explosion de goûts et de saveurs : voici les spätzli frits all'italiana, comme nous avons décidé de les appeler par amour ! Laissez-vous inspirer par cette nouvelle variation d'un authentique classique qui vous fera même gagner du temps car on la prépare simplement et rapidement ! Les arômes conjugués du basilic, des spätzli et des tomates séchées séduiront vos sens. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande** poêle (avec couvercle), une râpe à légumes et un presse-ail.



## 1 PRÉPARATION

Chauffer **50 ml (100 ml)** d'eau dans la bouilloire

Peler l'**ail**. Arracher les feuilles de **basilic** et les hacher grossièrement. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement les **tomates séchées**. Couper les extrémités des **courgettes**, puis les couper dans le sens de la longueur et en demi-lune d'env. 1 cm d'épaisseur. Préparer le **bouillon de légumes\***. Râper le **parmesan**.



## 4 DÉGLACER

Déglacer ensuite la poêle avec le **bouillon de légumes**.



## 2 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Griller les **pignons de pin** 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce que leur arôme se dégage. Les retirer ensuite de la poêle et les laisser refroidir un moment.



## 5 GOÛTER

Presser l'**ail** dans la poêle ; incorporer la  $\frac{1}{2}$  du **basilic** hachées ainsi que les **tomates séchées** hachées. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Mettre le couvercle ; laisser mijoter les **spätzli** 3 min à feu doux.



## 3 CUIRE LES SPÄTZLI

Chauffer de l'**huile\*** et du **beurre\*** dans une même poêle ; y faire dorer les **spätzli aux œufs** et les demi-lunes de **courgettes** de 3 à 6 min.



## 6 DRESSER

Dresser la **poêlée de spätzli aux œufs** dans les assiettes, **parsemer** de de **pignons de pin** grillés, de **parmesan** râpé et de **basilic**. Déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Gousse d'ail <sup>Ⓞ</sup>	½ x	9 g	1 x	9 g
Basilic <sup>Ⓞ</sup>	½ x	10 g	1 x	10 g
Tomates	2 x	85 g	4 x	85 g
Tomates séchées	1 x	25 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan <sup>3) 7)</sup>	2 x	20 g	4 x	20 g
Pignons de pin <sup>15)</sup>	1 x	10 g	1 x	20 g
Spätzli aux œufs frais <sup>1) 3)</sup>	1 x	500 g	2 x	500 g
Bouillon de légumes*		4g		8g
Eau chaude*		50 ml		100 ml
Huile*		½ cs		1 cs
Beurre* <sup>7)</sup>		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

<sup>Ⓞ</sup> Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	533 kJ/127 kcal	2637 kJ/628 kcal
Graisse	4 g	19 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	18 g	85 g
- dont sucre	3 g	15 g
Protéines	6 g	29 g
Fibres	2 g	7 g
Sel	1 g	3 g

## ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

*Bon appétit !*