



ITALIENISCHE SPÄTZLIPFANNE

mit Kräuterfrischkäse, Zucchini und Cherry-Tomaten



HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage: Unsere aromatische Basilikumpaste sorgt im Handumdrehen für mediterrane Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!



rote Peperoncini



Eierspätzli



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Frühlingszwiebeln



Schnittlauch



Thymian



Zucchini



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



Halbrahm

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 kleine Schüssel**, **1 hohes Rührgefäss** und **1 grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.



2 FÜR DIE KRÄUTERSAUCE

Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncini** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Gemüsebouillon**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Basilikumpaste**, gehackte **Kräuter** und **Peperoncini** miteinander vermischen.



3 ZUCCHETTI BACKEN

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Zucchini** mit der **Hälfte** des **Knoblauchs**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** mischen und auf mittlerer Schiene im Ofen 15 – 18 Min. backen.



4 SPÄTZLI BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. **Spätzli** aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel zwischenlagern.

Hitze reduzieren und in derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und weisse **Frühlingszwiebelringe** und restlichen **Knoblauch** für 1 Min. anschwitzen.



5 SAUCE ZUBEREITEN

Bratpfanne mit dem **Halbrahmmix** ablöschen. Gebratene **Spätzli** und die halbierten **Cherry-Tomaten** in die **Sauce** geben. Aufkochen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Spätzlipfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit gebackener **Zucchini** toppen und mit **geraspeltem Hartkäse** und den **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebeln	2 x	35 g	4 x	35 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Thymian, gerebelt	1 x	1 g	2 x	2 g
Halbrahm 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Eierspätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Wasser* für Schritt 2		50 ml		100 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 2		50 ml		100 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4		je 1 EL		je 2 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	577 kJ/138 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	16 g	90 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiss	5 g	28 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

En Guete!

f i y t #HelloFreshCH

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



ITALIAN SPAETZLE PAN

with herby cream cheese, courgettes and cherry tomatoes



HELLO BASIL PASTE

Perfect for hot summer days: In the blink of an eye, our aromatic basil paste will give you that Mediterranean holiday feeling!



Red chilli pepper



noodles



garlic clove



Italian style hard cheese



Spring onions



Chives



Thyme



Courgette




Cherry tomatoes



Basil paste



Cream cheese

 **25-35 min.** (depending on number of persons)

 **Level 1**

Take the favourite dish of Schwabia, add a little aromatic, Mediterranean Italian cuisine and get ready for a tasty surprise – our spaetzle all'italina – as we like to call it. 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 fresh aroma of Italy. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will need: **1 baking tray with baking paper**, **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 CHOP VEGETABLES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Cut the **courgette** into 2 cm cubes.

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**.

Halve the **cherry tomatoes**.

Prepare 50 ml [100 ml] hot **vegetable stock***.



2 FOR THE HERB CREAM CHEESE

Halve the **chilli**, remove the seeds and chop finely (**warning: spicy**).

Pluck the **herb** leaves and chop them finely.

Mix the **cream cheese**, **vegetable stock***, **basil paste**, chopped **herbs** and **chilli** together in a small bowl.



3 BAKE THE COURGETTES

Mix the **courgettes** with **half** of the **garlic**, 1 tbsp [2 tbsp] **olive oil*** and **salt*** on a baking tray lined with baking paper and bake for 15–18 min. in the oven on the middle shelf.



4 FRY THE SPAETZLE

In a large frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp.] **oil*** and fry the **spaetzle** for approx. 5 min. until crispy. Take the **spaetzle** out of the frying pan and store in a large bowl for the meantime.

Reduce the heat and in the same pan heat up 1 tbsp [2 tbsp] **oil*** and sauté the white **spring onion** rings and the remaining **garlic** for 1 min.



5 PREPARE SAUCE

Add the **herby cream cheese** to the pan. Add the fried **spaetzle** and the halved **cherry tomatoes** to the **sauce**. Season with **salt*** and **pepper***.



6 SERVE

Serve the **spaetzle** in deep plates, top with baked **courgette** and **grated cheese** and sprinkle with **green spring onion rings**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Chives	2 x	35 g	4 x	35 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	2 x	15 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Thyme	1 x	1 g	2 x	2 g
Cream cheese 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Eierspätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Italian style hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Water* for step 2		50 ml		100 ml
Vegetable stock* for step 2		50 ml		100 ml
(Olive-)Oil* for steps 3 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

📏 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	577 kJ/138 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Fat	6 g	34 g
– incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	16 g	90 g
– incl. sugar	3 g	15 g
Protein	5 g	28 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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

Bon appetit!

f i y p #HelloFreshCH

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



POÊLÉE DE SPÄTZLI À L'ITALIENNE

au fromage à pâte fraîche aux fines herbes, courgettes et tomates-cerises



HELLO PÂTE AU BASILIC

Parfait pour les chaudes journées d'été :
Avec notre pâte au basilic, c'est la Méditerranée qui arrive dans votre assiette en un clin d'œil.



Piment rouge



..Spätzli aux œufs frais



Gousse d'ail



Fromage italien à pâte dure râpé



Oignons de printemps



Ciboulette



Thym



Courgette



Tomates cerises



Pâte au basilic



Fromage à pâte fraîche

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

On prend le plat préféré des Souabes, on le marie à la cuisine italienne méditerranéenne aromatique et une surprise attend vos papilles : Notre poêlée de spätzle « all'italiana », comme nous la surnommons tendrement. 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 ! Savourez la fraîcheur des arômes italiens, bon appétit !

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle** et **1 grand saladier**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper la **courgette** en dés de 2 cm.

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

Couper les **tomates-cerises** en deux.

Préparer 50 ml [100 ml] de **bouillon de légumes*** chaud.



4 CUISSON DES SPÄTZLI

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la poêle pour y faire revenir les **spätzli** 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirer les **spätzli** de la poêle pour les réserver dans un grand saladier.

Baisser le feu. Réchauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la même poêle. Y faire fondre les rondelles d'**oignons de printemps** et le reste d'**ail** pendant 1 minute.



2 POUR LE FROMAGE À PÂTE FRAÎCHE AUX FINES HERBES

Couper le **piment** en deux, les **épépiner** et hacher finement les moitiés (**attention, ça pique !**).

Arracher les feuilles des **fines herbes** pour les hacher finement.

Mélanger **fromage à pâte fraîche**, **bouillon de légumes***, **pâte au basilic**, **fines herbes** hachées et **piment** dans un petit saladier.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la poêlée au **fromage à pâte fraîche aux fines herbes**. Incorporer les **spätzli** frits et les demi-**tomates-cerises** à la **sauce**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 COURGETTES AU FOUR

Placer les **courgettes**, la **moitié** de l'**ail**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et du **sel*** mélangés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 15 à 18 minutes.



6 DRESSER

Répartir la **poêlée de spätzli** dans les assiettes creuses, garnir de **courgettes** cuites au four, parsemer de **fromage râpé** et de rondelles d'**oignons de printemps verts**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Thym	1 x	1 g	2 x	2 g
Fromage à pâte fraîche 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Fromage à pâte dure italien râpé Art 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Pâte au basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Eau* pour l'étape 2		50 ml		100 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 2		50 ml		100 ml
(Olive-)Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

📌 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	577 kJ/138 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Graisse	6 g	34 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	16 g	90 g
- dont sucre	3 g	15 g
Protéines	5 g	28 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

Bon appétit !

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellowfresh.ch