



ITALIENISCHE SPÄTZLIFANNE

mit Kräuterrahmsauce, Zucchini und Cherry-Tomaten



HELLO BASILIKUMPASTE

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



rote Peperoncini



frische Eierspätzli



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Frühlingszwiebeln



Schnittlauch



Thymian (gerebelt)



Zucchini



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



Halbrahm

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **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

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

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

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **4 g [8 g] 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 zwischengelagern.

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 **Rahmmix** ablöschen. Gebratene **Spätzli** und in 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 **geriebenem Hartkäse** und den **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frische Eierspätzle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	2 x	35 g	4 x	35 g
Halbrahm	1 x	200 g	2 x	200 g
Thymian, gerebelt	1 x	1 g	1 x	1 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
geriebener Hartkäse 5)	1 x	40 g	1 x	40 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL		2 EL	
Öl* für Schritt 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 2	50 ml		100 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 2	4 g		8 g	
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	519 kJ/124 kcal	3.165 kJ/757 kcal
Fett	6,67 g	40,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	5,27 g
Kohlenhydrate	11,52 g	70,25 g
– davon Zucker	1,53 g	9,35 g
Eiweiss	4,21 g	25,67 g
Salz	0,29 g	1,76 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!



#HelloFreshCH

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



ITALIAN SPAETZLE PAN

with herbal cream sauce, 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



Single cream

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

 Level 1

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**).

Mix the **single cream**, **vegetable stock***, **basil paste**, **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 **herbal cream sauce** 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**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	2 x	15 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
single cream	1 x	200 g	2 x	200 g
Thyme	1 x	1 g	1 x	1 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Italian style hard cheese, grated 5)	1 x	40 g	1 x	40 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olive oil* for steps 3	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for steps 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 2	50 ml		100 ml	
Vegetable stock* for step 2	4 g		8 g	
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	519 kJ/124 kcal	3.165 kJ/757 kcal
Fat	6,67 g	40,66 g
– incl. saturated fats	0,86 g	5,27 g
Carbohydrate	11,52 g	70,25 g
– incl. sugar	1,53 g	9,35 g
Protein	4,21 g	25,67 g
Salt	0,29 g	1,76 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!)



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE DE SPÄTZLI À L'ITALIENNE

avec sauce à la crème aux 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



..Spätzle aux œufs frais



Gousse d'ail



Fromage italien à pâte dure râpé



Oignons de printemps



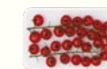
Ciboulette



Thym



Courgette



Tomates cerises



Pâte au basilic



Crème demi-écrémée

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

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 !**).

Mélanger **Crème demi-écrémée, bouillon de légumes*, pâte au basilic, fines herbes** et **piment** dans un petit saladier.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la poêlée au **sauce à la crème aux 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	
frische Eierspätzle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Crème demi-écrémée	1 x	200 g	2 x	200 g
Thym	1 x	1 g	1 x	1 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Fromage à pâte dure italien râpé Art 5)	1 x	40 g	1 x	40 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Pâte au basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Huile d'olive* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 4		1 cs chaque		2 cs chaque
Eau* pour l'étape 2		50 ml		100 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 2		4 g		8 g
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 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	519 kJ/124 kcal	3.165 kJ/757 kcal
Graisse	6,67 g	40,66 g
- dont acides gras saturés	0,86 g	5,27 g
Glucides	11,52 g	70,25 g
- dont sucre	1,53 g	9,35 g
Protéines	4,21 g	25,67 g
Sel	0,29 g	1,76 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 !

#HelloFreshCH

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