



ITALIENISCHE SPÄTZLIPFANNE

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 Eierspätzle



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Frühlingszwiebeln



Schnittlauch



gerebelter Thymian



Zucchini



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



Halbrahm



Gemüsebouillon

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.



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.



2 FÜR DIE KRÄUTERSAUCE

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

Schnittlauch abzupfen und fein hacken. In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Gemüsebouillon**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Basilikumpaste**, gerebelter **Thymian**, gehackter **Schnittlauch** und **Peperoncin** miteinander vermischen.



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.



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.



6 ANRICHTEN

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

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frische Eierspätzle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
rote Peperoncin	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
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Gemüsebouillon	1 x	4 g	1 x	8 g
gerebelter Thymian 6)	0,5 x	1 g	1 x	1 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 2	50 ml		100 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
6) 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	523 kJ/125 kcal	3.010 kJ/720 kcal
Fett	6.62 g	38.04 g
– davon ges. Fettsäuren	0.60 g	3.46 g
Kohlenhydrate	12.21 g	70.21 g
– davon Zucker	1.63 g	9.25 g
Eiweiss	3.90 g	22.41 g
Salz	0.24 g	1.40 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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



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



ITALIAN SPAETZLE STIR-FRY

with herb cream sauce, courgette 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!



Peperoncini



Fresh spaetzle noodles



Garlic cloves



Grated hard cheese



Spring onions



Chives



Dried thyme



Courgette



Cherry tomatoes




Basil paste



Single cream



Vegetable stock

 25 - 35 minutes (depending on number of persons)

 Level 1

 Veggie

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

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



1 CHOP VEGETABLES

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

Cut **courgette** into thin slices.

Peel and finely chop the **garlic**.

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

Cut **cherry tomatoes** in half.



2 FOR THE HERB SAUCE

Halve **red peperoncini**, remove core and finely chop **peperoncini** (**warning: spicy!**).

Pluck **chives** and chop finely.

In a tall mixing bowl, mix **single cream**, **vegetable stock**, 50 ml [100 ml] **water***, basil **paste**, **dried thyme**, **chopped chives** and **peperoncini**.



3 BAKE COURGETTE

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



4 FRY SPAETZLE NOODLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until crispy. Take the **spaetzle noodles** out of the frying pan and put them into a large bowl for the meantime.

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



5 PREPARE SAUCE

Deglaze frying pan with the **cream mixture**. Add fried **spaetzle noodles** and **cherry tomato** halves to the **sauce**. Bring to the boil, season with **salt*** and **pepper*** and simmer for 1 min.



6 SERVE

Serve the **spaetzle stir-fry** on deep plates, top with baked **courgette** and sprinkle with **grated hard cheese** and **green spring onion rings**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Fresh spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	2 x	35 g	4 x	35 g
Single cream	1 x	200 g	2 x	200 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Vegetable stock	1 x	4 g	1 x	8 g
Dried thyme	1 x	1 g	1 x	1 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
(Olive) oil* for steps 3 and 4	1	tbsp. each	2	tbsp. each
Water* for step 2		50 ml		100 ml
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	523 kJ/125 kcal	3,010 kJ / 720 kcal
Fat	6.62 g	38.04 g
- incl. saturated fats	0.60 g	3.46 g
Carbohydrate	12.21 g	70.21 g
- incl. sugar	1.63 g	9.25 g
Protein	3.90 g	22.41 g
Salt	0.24 g	1.40 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 crémeuse aux fines herbes, courgette et tomates cerises



HELLO PÂTE AU BASILIC

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



Pepperoncini rouge



Spätzli aux œufs frais



Gousse d'ail



Fromage râpé



Oignons de printemps



Ciboulette



Thym moulu



Courgette



Tomates cerises



Crème de basilic



Crème demi-écrémée



Bouillon de légumes

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

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, 1 récipient profond et 1 grand saladier**.



1 COUPER LES LÉGUMES

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

Couper les **courgettes** en fines rondelles.

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

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

Couper les **tomates cerises** en deux.



2 POUR LA SAUCE AUX FINES HERBES

Couper le **piment rouge** en deux, enlever les graines et hacher finement (**attention, piquant !**).

Arracher de la **ciboulette** et hacher finement.

Dans un grand saladier, mélanger la **crème demi-écrémée**, le **bouillon de légumes**, 50 ml [100 ml] d'eau*, la **pâte de basilic**, le **thym moulu**, la **ciboulette** hachée et le **piment**.



3 CUIRE LES COURGETTES AU FOUR

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



4 FAIRE DORER LES SPÄTZLI

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire dorer les **spätzli** env. 5 min. Retirer les **spätzli** de la poêle et réserver dans un grand saladier.

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



5 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la poêle avec le **mélange de crème**. Ajouter les **spätzli** dorés et les **tomates cerises** coupées en deux à la **sauce**. Porter à ébullition, **saler*** et **poivrer*** selon les goûts et laisser mijoter 1 min.



6 DRESSER

Répartir la **poêlée de spätzli** dans des assiettes creuses, garnir de **courgettes** et parsemer de **fromage râpé** et des rondelles vertes d'**oignon de printemps**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Spätzli frais aux œufs 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
Oignon de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Crème demi-écrémée	1 x	200 g	2 x	200 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Fromage râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Bouillon de légumes	1 x	4 g	1 x	8 g
Thym moulu	1 x	1 g	1 x	1 g
Crème de basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Huile (d'olive)* pour les étapes 3 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 2	50 ml		100 ml	
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	523 kJ/125 kcal	3 010 kJ/720 kcal
Graisse	6.62 g	38.04 g
- dont acides gras saturés	0.60 g	3.46 g
Glucides	12.21 g	70.21 g
- dont sucre	1.63 g	9.25 g
Protéines	3.90 g	22.41 g
Sel	0.24 g	1.40 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 !)



#HelloFreshCH

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

2020 | S 20 | 6

