

# Italienische Spätzlibratpfanne mit cremiger Pestosauce, Babyspinat und Cherry-Tomaten

Family Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.288 kj/786 kcal • Tag 3 kochen

11



Eierspätzli



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Doppelrahmfrischkäse



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Babyspinat



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



Petersilie



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli <b>8</b> <b>15</b>	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	1 x 140 g
Doppelrahmfrischkäse <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 375 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3.288 kJ/786 kcal
Fett	7.87 g	45.06 g
– davon ges. Fettsäuren	2.81 g	16.10 g
Kohlenhydrate	11.77 g	67.38 g
– davon Zucker	1.67 g	9.58 g
Eiweiss	4.59 g	26.26 g
Salz	0.438 g	2.509 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.

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



## 1 Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

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

**Cherry-Tomaten** halbieren.

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



## 2 Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und Spätzli darin ca. 6 Min. knusprig anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel kurz zwischenslagern.



## 3 Für die Kräuterpestohaube

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss

**Petersilie** und **Basilikum** samt Stängeln, **Basilikumpaste**, die Hälfte des **Hartkäses**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** zu einer glatten **Pestohaube** pürieren.

**Pestohaube** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Spinat braten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Spinat**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Knoblauch** für ca. 2 – 3 Min anbraten.



## 5 Sauce zubereiten

Bratpfanne mit **Doppelrahmfrischkäse**, **Gemüsebouillonpulver\***, selbst gemachter **Pestohaube** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** 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 einem tiefen Teller verteilen, mit geraspelttem **Hartkäse** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Nach Belieben mit gehackter **Peperoncini** toppen.

## En Guete!

### Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Italian spaetzle stir-fry

with creamy pesto sauce, baby spinach and cherry tomatoes

Family Vegetarian 25-35 minutes • 3.288 kj/786 kcal • Cook on day 3

11



Spaetzle egg noodles



Red peperoncini



Garlic clove



Spring onion



Double cream cheese



Basil



Grated hard cheese



Baby spinach



Cherry tomatoes



Basil paste



Parsley



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

### Good to have at hand

Oil\*, olive oil\*, water\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan and 1 tall mixing bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaetzle egg noodles (8) (15)	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 onions	2 x 35 g	1 x 140 g
Double cream cheese (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese (7) (8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 375 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Oil*, olive oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	574 kJ/137 kcal	3.288 kJ/786 kcal
Fat	7.87 g	45.06 g
- incl. saturated fats	2.81 g	16.10 g
Carbohydrate	11.77 g	67.38 g
- incl. sugar	1.67 g	9.58 g
Protein	4.59 g	26.26 g
Salt	0.438 g	2.509 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** (7) Milk (including lactose) (8) Eggs (15) Wheat.

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



### 1 Chop the vegetables

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.

Halve the peperoncini, remove the seeds and chop finely (warning: spicy!).



### 2 Fry spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté spaetzle noodles for approx. 6 min. until crispy.

Remove spaetzle noodles from frying pan and put them into a large bowl for now.



### 3 For the herb pesto topping

Meanwhile, in a tall mixing bowl, purée parsley and basil including stems, basil paste, half of the hard cheese, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, and 50 ml [100 ml] water\* into a smooth pesto topping.

Season pesto topping with salt\* and pepper\*.



### 4 Fry spinach

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* again and sauté spinach, the white part of the spring onions and garlic for approx. 2-3 min.



### 5 Prepare the sauce

Degrease frying pan with double cream cheese, vegetable stock powder\*, homemade pesto topping and 50 ml [100 ml] water\*.

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

Apportion spaetzle stir-fry onto deep plates, sprinkle with grated hard cheese and the green spring onion rings.

Top with chopped peperoncini according to taste.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Poêlée de spätzle à l'italienne

avec sauce pesto crémeuse, pousses d'épinard et tomates cerises

Famille Végétarien 25 - 35 minutes • 3.288 kj/786 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



spätzle aux œufs



Piments rouge



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Fromage frais double crème



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Pousses d'épinard



Tomates cerises



Pâte de basilic



Persil



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
huile\*, huile d'olive\*, eau\*, poivre\*, sel\*,  
bouillon de légumes en poudre\*.



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 bol mélangeur.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzle aux œufs <b>8</b>   <b>15</b> )	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	1 x 140 g
Fromage frais double crème <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 40 g	2 x 40 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 375 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Huile*, huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	574 kJ/137 kcal	3.288 kJ/786 kcal
Lipides	7.87 g	45.06 g
- dont acides gras saturés	2.81 g	16.10 g
Glucides	11.77 g	67.38 g
- dont sucre	1.67 g	9.58 g
Protéines	4.59 g	26.26 g
Sel	0.438 g	2.509 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (y compris le lactose) **8**) œufs **15**) blé.

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



### Couper les légumes

Peler et hacher finement l'ail.

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

Couper les tomates cerises en deux.

Couper le piment en deux, épépiner et hacher finement (attention : piquant !).



### Faire dorer les spätzle

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire dorer les spätzle env. 6 min.

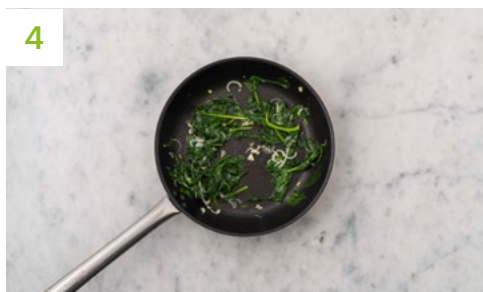
Retirer les schupfnudel de la poêle et les réserver brièvement dans un saladier.



### Pour le pesto aux herbes

Pendant ce temps, dans un récipient haut, réduire en purée le persil et le basilic avec leurs tiges, la pâte de basilic, la moitié du fromage à pâte dure, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 50 ml [100 ml] d'eau\* jusqu'à obtenir un pesto lisse.

Assaisonner le pesto avec du sel\* et du poivre\*.



### Cuire les épinards

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire revenir les pousses d'épinard, la partie blanche des oignons de printemps et l'ail pendant 2 à 3 min environ.



### Préparer la sauce

Déglaçer la poêle avec le fromage frais double crème, le bouillon de légumes en poudre\*, le pesto fait maison et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Ajouter les spätzle 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.



### Dresser

Répartir la poêlée de spätzle dans des assiettes creuses, saupoudrer de fromage râpé et de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Garnir à volonté de piments hachés.

### Bon appétit !

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/](http://www.hellofresh.ch/) freunde !

