



REHGESCHNETZELTES IN RAHMSAUCE

mit Rotkraut und Spätzli



HELLO SPÄTZLI!

Der Name der Spätzli bezieht sich wahrscheinlich auf die Form, welche im 18. Jahrhundert mit Spatzen verglichen wurde.



Rehgeschnetzeltes



Rotkraut



Halbrahm



Orange



Spätzli



Preiselbeer-Konfi



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Endlich werden die Tage kürzer und die Nächte wieder kühler. Deshalb ist es nun an der Zeit, etwas Herzhaftes zu kochen, dass Dir ein wohliges Gefühl in den Magen bringt. Nichts erinnert mehr an den Herbst als Rehgeschnetzeltes in Rahmsauce. Freu Dich auf die wärmenden Tage zuhause. En Guete!

LOS GEHT'S

Obst waschen. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: Zwei **grosse Bratpfannen**, einen **kleinen Topf**, eine **grosse Schüssel**, eine **Gemüseraffel** und eine **Saftpresse**.



1 FLEISCH MARINIEREN

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl** mit **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dann **Rehgeschnetzeltes** zugeben und kurz darin ziehen lassen. 100 ml [200 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



2 ORANGE ENTSAFTEN

Hälfte der Schale der **Orange** abraffeln. Dann halbieren und **Saft** auspressen.



3 ROTKRAUT ERWÄRMEN

Rotkraut, **Orangensaft** und nach geschmack **-schale**, evtl. ein wenig **Rotwein** in einen kleinen Topf geben und aufwärmen. Ab und zu umrühren.



4 SPÄTZLI ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne je 1 EL [2 EL] **Öl** und 1 TL [1 EL] **Butter** erhitzen. **Spätzli** darin unter Rühren 5–10 Min. goldbraun anbraten



5 GESCHNETZELTES ZUBEREITEN

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** und 1 TL [1 EL] **Butter** erhitzen. **Rehgeschnetzeltes** 3–5 Min. rundherum scharf anbraten. Mit **Bouillon** ablöschen und 3–5 Min. einkochen lassen. Zum Schluss **Halbrahm** zugeben, umrühren, aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 ANRICHTEN

Spätzli mit **Rehgeschnetzeltem** und **Rotkraut** auf Teller verteilen. **Preiselbeer-Konfi** dazu reichen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rehgeschnetzeltes	1 x	240 g	1 x	480 g
Rotkraut 15) ⊕	½ x	400 g	1 x	400 g
Halbrahm 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Spätzli 1) 3) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g
Preiselbeer-Konfi	2 x	25 g	4 x	25 g
Gewürzmischung 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Orange ⊕	½ x	100 g	1 x	100 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon, Butter 7), evt. Rotwein
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	533 kJ/128 kcal	3203 kJ/765 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	12 g
Kohlenhydrate	20 g	60 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiss	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

En Guete!

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

Instagram Facebook #HelloFreshCH

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



VENISON STRIPS IN CREAM SAUCE

with red cabbage and spaetzle



HELLO SPAETZLE NOODLES!

The name spatzle probably refers to their shape, which was likened to the sparrow ("Spatz" in German) in the 18th century.



Venison strips



Red cabbage



Single cream



Orange



Spaetzle



Cranberry jam



Spice mix

30 minutes

Level 2

Finally, the days are getting shorter and the nights cooler, so it's time to cook something savoury that will warm your stomach. Nothing makes you think of autumn more than venison strips in cream sauce. Look forward to the cosy days at home. Bon appetit!

Wash fruit. Dab the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: two **large** frying pans, a **small** pot, a **large** bowl, a vegetable grater and a juicer.



1 MARINATE MEAT

Mix together the spice mix and 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil**, salt and pepper in a large bowl. Then add **venison** strips and let them simmer for a short while. Prepare 100 ml [200 ml] of hot vegetable stock.



2 JUICE THE ORANGE

Grate peel from half of the **orange**. Then halve and juice the **orange**.



3 HEAT UP RED CABBAGE

Put red cabbage, **orange** juice and **peel** into a small pot, add a little red wine if you like, and heat everything up. Stir now and then.



4 SAUTÉ SPAETZLE NOODLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** and 1 tsp. [1 tbsp.] **butter** in a large frying pan. Stir-fry spaetzle for 5-10 min. until golden brown.



5 PREPARE VENISON STRIPS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** and 1 tsp. [1 tbsp.] **butter** in a second large frying pan. Sauté the **venison** strips on all sides on high heat for 3-5 min. Deglaze with stock and simmer for 3-5 min. To finish, add single cream, stir, but do not bring to the boil. Season with salt and pepper.



6 ARRANGE

Apportion spaetzle, **venison strips** and red cabbage onto plates. Add **cranberry jam** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2 P		4 P	
Venison strips	1 x	240 g	1 x	480 g
Red cabbage 15) ⊕	½ x	400 g	1 x	400 g
Single cream 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Spaetzle 1) 3) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g
Cranberries	2 x	25 g	4 x	25 g
Spice mix 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Orange ⊕	½ x	100 g	1 x	100 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, salt, pepper, vegetable stock, butter 7), red wine (optional). For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	533 kJ/128 kcal	3203 kJ/765 kcal
Fat	6 g	35 g
- incl. saturated fats	4 g	12 g
Carbohydrate	20 g	60 g
- incl. sugar	2 g	16 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 3) Egg 7) Lactose
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



ÉMINCÉ DE CHEVREUIL EN SAUCE À LA CRÈME

Accompagné de chou rouge et de spätzli



HELLO SPÄTZLI !

Le nom de spätzli fait probablement référence à sa forme qui a été comparée aux piafs (Spatzen en Allemand) au 18e siècle.



Émincé de chevreuil



Chou rouge



Crème demi-écrémée



Orange



Spätzli



Confiture d'airelles



Mélange d'épices

30 minutes

Niveau 2

Enfin les jours raccourcissent et les nuits sont plus fraîches. C'est pourquoi il est temps de cuisiner un repas un peu plus copieux qui vous apportera une agréable sensation de satiété. Rien ne rappelle plus l'automne que l'émincé de chevreuil à la crème. Réjouissez-vous de journées chaudes à la maison. Bon appétit !

Laver les fruits. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : deux **grande** poêles, une **petite** casserole, un **grand** saladier, une râpe à légumes et un **presse-agrumes**.



1 MARINER LA VIANDE

Mélanger dans un grand saladier le mélange d'épices avec 2 cs [4 cs] d'**huile**, du sel et du poivre. Ajouter ensuite l'émincé de **chevreuil** et laisser mariner un moment. Chauffer un **bouillon** de légumes de 100 ml [200 ml].



2 PRESSER LES ORANGES

Râper le zeste de la moitié de l'**orange**. Couper en deux l'**orange** et en extraire le jus.



3 RÉCHAUFFER LE CHOU ROUGE

Mettre le chou rouge, le **zeste** et le jus d'**orange**, et éventuellement un peu de vin rouge, dans une petite casserole et faire chauffer. Remuez régulièrement.



4 FAIRE DORER LES SPÄTZLI

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et 1 cc [1 cs] de beurre. Y faire dorer les **spätzli** 5-10 min.



5 PRÉPARER L'ÉMINCÉ

Dans la deuxième grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile** et 1 cc [1 cs] de beurre. Faire dorer l'émincé de **chevreuil** sur toutes les faces 3-5 min. à feu vif. Déglacer avec le **bouillon** et laisser mijoter 3-5 min. Ajouter enfin la crème demi-écrémée, mélanger, **mais** ne pas laisser bouillir. Assaisonner avec du sel et du poivre.



6 DRESSER

Répartir les **spätzli** avec l'**émincé de chevreuil** et le chou rouge sur les assiettes. Ajouter la confiture d'airelles et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Émincé de chevreuil	1 x	250 g	1 x	500 g
Chou rouge 15) ⊕	½ x	400 g	2 x	400 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Spätzli 1) 3) 15)	1 x	500 g	2 x	500 g
Airelles	2 x	25 g	4 x	25 g
Mélange d'épices 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Orange	½ x	100 g	1 x	100 g

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

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile, sel, poivre, bouillon de légumes, beurre 7), éventuellement vin rouge
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	533 kJ/128 kcal	3203 kJ/765 kcal
Graisse	6 g	35 g
- dont acides gras saturés	4 g	12 g
Glucides	20 g	60 g
- dont sucre	2 g	16 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 3) œuf 7) lactose
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).

#HelloFreshCH

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