

Sommerliche Spinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße mit Pinienkernen





100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milchschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.





Eierspätzle





braune Champignons



Gemüsebrühe







roter Chili



Knoblauchzehe



Pfeffermischung

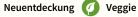
"Smoky BBQ"











Spätzlepfanne im Frühsommer? Na klar! Mit unserer ballaststoffreichen und schnell gemachten Spätzlepfanne holst Du Dir gleichzeitig ein gesundes und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller. Dabei benötigst Du zum Kochen lediglich eine große Pfanne – und sparst Dir so Abwasch.

Viel Spaß beim Ausprobieren unseres Rezepts!

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Zum Kochen benötigst Du 1 große Schüssel und 1 große Pfanne.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN Braune Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Koblauch abziehen und fein hacken.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.



PINIENKERNE RÖSTENIn einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften.

Anschließend **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



3 SPÄTZLE VORBRATEN In derselben Pfanne Öl* erhitzen und Spätzle darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Erneut Öl* in der Pfanne erhitzen und Champignonscheiben, Knoblauch-, Zwiebel- und Chiliwürfel (scharf!) für ca. 5 Min. anbraten.



A SOSSE ZUBEREITEN
Pfannengemüse mit der Sahne
ablöschen, Gemüsebrühe einrühren und alles
für ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Soße
leicht andickt.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.



5 ZUM SCHLUSS Spätzle, Tomatenwürfel, Pfeffermischung und Babyspinat zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



ANRICHTEN Spinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, **Pinienkerne** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ 🐠	2
roter Chili ES NL BE	1	1½ 🐠	2
Pinienkerne 15)	10 g	15 g 👁	20 g
Eierspätzle 1) 3)	400 g	600 g	800 g
Sahne (15 % Fett) 7)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 15)	2 g	3 g 🕕	4 g
Tomate NL	1	1 (groß)	2
Pfeffermischung "Smoky BBQ" 15)	1 g	1,5 g 👁	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	2621 kJ/627 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	12 g
Kohlenhydrate	14 g	68 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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





#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | AT +43 (0) 720 816 005 |

| kundenservice@hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 22 | 4

