



Leichter kochen,
besser essen!



KW 49 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Gebratene Spätzle mit Tomaten-Sahne-Soße und frischem Schnittlauch

Heute trifft des Schwaben liebstes Gericht auf sonnenge-
reifte Tomaten und sorgt mit der sahnigen Soße für einen satten
Magen, mit dem Du den Herbststürmen trotzen kannst. (Und
falls du etwas Hüftgold einlagern willst: Im Winter gehört das als
Wärmepuffer, in Maßen versteht sich, dazu.) Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Zwiebel



Knoblauch



Kirschtomaten



Getrocknete Tomaten



Schnittlauch




Spätzle



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1/2	1
Knoblauch 	1/8	1/4
Kirschtomaten	100 g	200 g
Getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Sahne 7)	100 ml	200 ml
Schnittlauch	10 g	20 g
Spätzle, frisch 1) 3)	500 g	1000 g

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

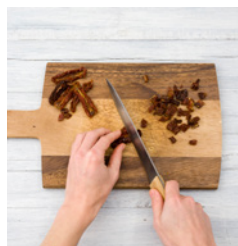
1) Gluten **3)** Ei
7) Lactose **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten


Nährwerte pro Person

Kalorien: 558 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Gemüsebrühe, Butter, Olivenöl, evtl. Weißwein, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
kleiner Topf, große Pfanne (2)



1 **Zwiebel** und  **Knoblauch** abziehen und fein hacken.
Kirschtomaten waschen und halbieren. **Getrocknete Tomaten** abgießen
und grob hacken. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine
Röllchen schneiden. 120 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

2 In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl**
erwärmen, **Spätzle** darin 8–10 Min. unter mehrfachem Wenden braun
und knusprig anbraten.



3 In der zweiten Pfanne ebenfalls 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl**
erwärmen, **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und bei schwacher Hitze
1–2 Min. glasig andünsten. **Kirschtomaten** zugeben und 3–4 Min. weiter-
schmoren lassen. Dann **getrocknete Tomaten** zugeben und diese unter
Wenden 2–3 Min. mitbraten. Mit **Sahne** und **Gemüsebrühe** ablöschen
und 3–4 Min. bei schwacher Hitze ein wenig einköcheln lassen. Tipp:
Eventuell mit einem Schuss **Weißwein** verfeinern. Dann noch einmal mit
ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Spätzle** mit **Tomaten-Sahne-Soße** auf tiefen Tellern anrichten,
mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen!

