



Sommerliche Spinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße mit Pinienkernen



HELLO PINIENKERNE

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



Babyspinat



Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



roter Chili



Knoblauchzehe



Pfeffermischung
"Smoky BBQ"

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

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.



2 PINIENKERNE RÖSTEN

In 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.



4 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.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ Ö	2
roter Chili ES NL BE	1	1½ Ö	2
Pinienkerne 15)	10 g	15 g Ö	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 Ö	4 g
Tomate NL	1	1 (groß)	2
Pfeffermischung "Smoky BBQ" 15)	1 g	1,5 g Ö	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.

Ö 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 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!