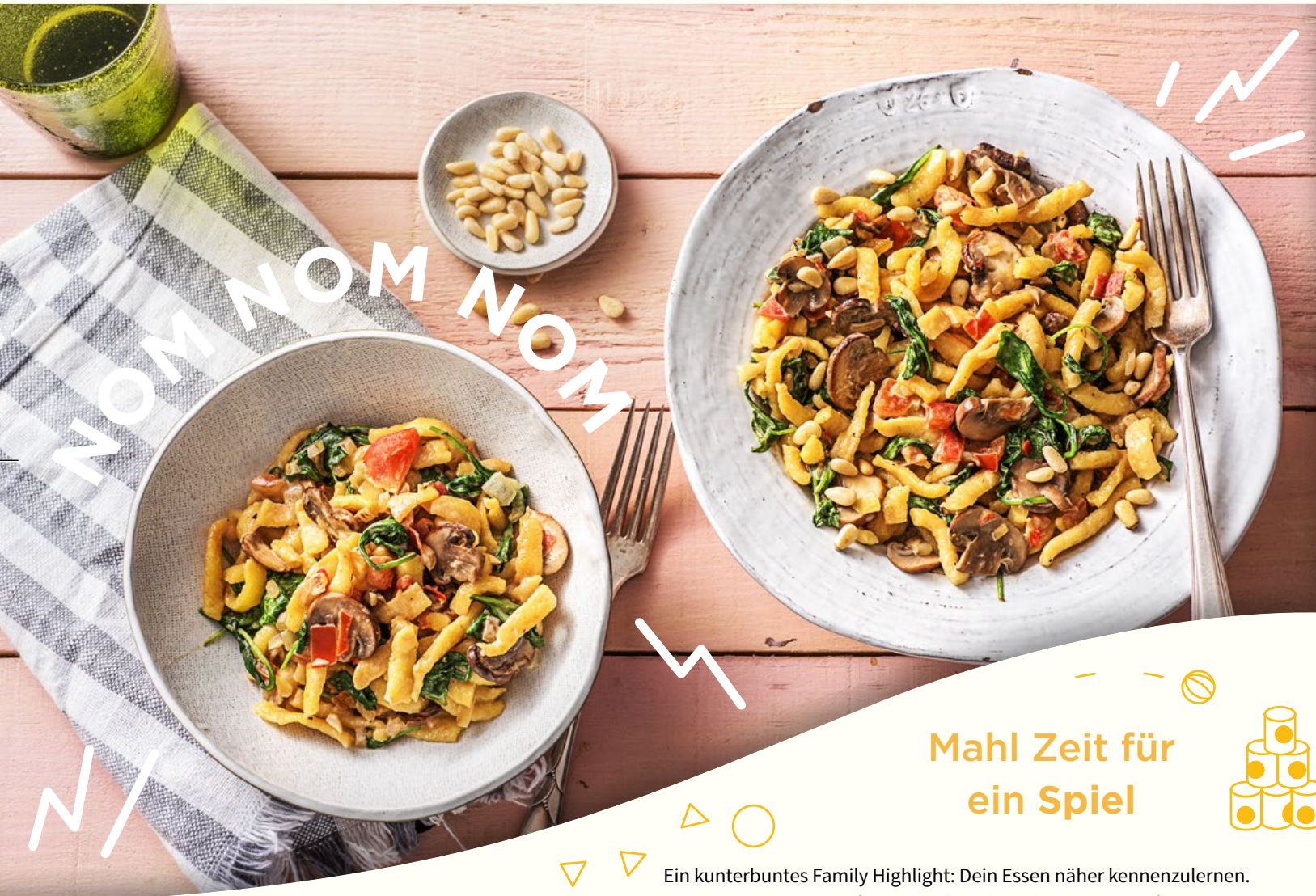




# Sommerliche Spinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße mit Pinienkernen

## FAMILY HIGHLIGHT



Babyspinat



Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



roter Chili



Knoblauchzehe



Pfeffermischung  
"Smoky BBQ"

### Mahl Zeit für ein Spiel



Ein kunterbuntes Family Highlight: Dein Essen näher kennenzulernen.  
Hast Du Lust auf eine Runde "Ich packe meinen Koffer"?

So geht's: Du: "Ich koche meine Spätzlepfanne, und darin ist Babyspinat."  
Mama: "Ich koche meine Spätzlepfanne, und darin ist Babyspinat und Champignons."  
Papa: "Ich koche meine Spätzlepfanne, und darin ist Babyspinat, Champignons und Pinienkerne."

Na, wer von Euch hat das beste Gedächtnis?

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Family





HelloFresh Familienkoch Marco

**MITMACH-TIPP FÜR KIDS**

Nicht jedes Kind mag **Chili**. Du kannst ihn, statt in der **Soße** zu verwenden, in dünne Ringe schneiden und separat mit auf den Tisch stellen. So kann sich jeder nur so viel nehmen, wie er möchte.



LOS  
GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Spinat** ab.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



**1 GEMÜSE SCHNEIDEN**  
**Braune Champignons** in Scheiben schneiden.  
**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.  
**Koblauch** abziehen und fein hacken.  
**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.  
**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 kurz 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. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.



**5 ZUM SCHLUSS**  
**Spätzle, Tomatenwürfel, Pfeffermischung** und **Babyspinat** zugeben und alles einmal gut vermischen.  
**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 DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomate NL   PL	1	2	2
roter Chili ES   NL	1	1	2
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Sahne 5)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe	2 g	4 g	4 g
Pfeffermischung "Smoky BBQ"	1 g	2 g	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL





\* 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	488 kJ/117 kcal	2536 kJ/606 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	12 g	62 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

**ALLERGENE**  
1) Weizen 2) Ei 5) Milch  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**URSPRUNGSLÄNDER**  
DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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

Guten Appetit!