



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW46 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

Schwäbische Eierspätzle mit viel Gemüse

in cremiger Mascarpone-Soße

Käsespätzle kennst Du vermutlich, aber die schwäbischen Spätzle lassen sich auch magenschonender mit viel Gemüse zubereiten - wobei die cremige Soße wieder für ein wenig Ausgleich und das wunderbar sättigende Gefühl sorgt, das zu Spätzle einfach dazugehört. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Eierspätzle



Schnittlauch



Karotte



Champignons



Zwiebel



Zitrone



Kirschtomaten



Mascarpone



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Eierspätzle 1) 3)	250 g	500 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Karotte	1	2
Champignons, braun	200 g	400 g
Zwiebel	1	2
Zitrone	1/2	1
Kirschtomaten	200 g	400 g
Mascarpone 7) ⊕	125 g	250 g
Muskatnuss 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 831 kcal
Kohlenhydrate: 96 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

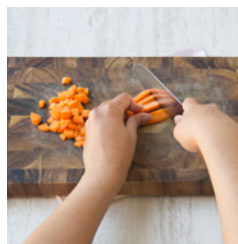
Salz, Gemüsebrühe, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, kleiner Topf, große Pfanne, Zitronenpresse und -reibe, Sieb



1 Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die **Eierspätzle** aufsetzen und die Spätzle darin 2-3 Min. garen.



2 **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Champignons** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Kirschtomaten** waschen. In einem kleinen Topf 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zitrone** waschen, abreiben und entsaften.



3 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen und **Zwiebelstreifen** 2-3 Min. darin anbraten. **Karottenwürfel** 2-3 Min. mitbraten, dann **Champignons**, **Kirschtomaten** und **Gemüsebrühe** zugeben. Alles zusammen ca. 7-8 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend **Mascarpone**, etwas **Zitronenabrieb**, 2 EL **Zitronensaft** und **Muskatnuss** einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Eierspätzle** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und zu der **Gemüsepfanne** geben. Alles eventuell erneut mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Dann auf Tellern verteilen und mit **Schnittlauch** bestreut genießen!