



Leichter kochen,
besser essen!



hellowfresh.de | kundenservice@hellowfresh.de

KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2016

Schwäbische Brat-Spätzle mit Kohlrabigemüse und Knusper-Bröseln

Spätzle passen nicht nur zu Braten oder Käse, sondern auch zu rahmigem Gemüse. Und weil ein echtes Gourmet-Essen immer Gegensätze braucht, wird die rahmige Gemüse-Spätzle-Mischung mit knusprigen Bröseln bestreut, selbst hergestellten versteht sich. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 1



Pankomehl



Pinienkerne



Salat-Mix



Kohlrabi



Mascarpone



Spätzle



Muskatnuss, gemahlen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g
Pinienkerne 15)	10 g	10 g
Salat-Mix	75 g	150 g
Kohlrabi	1	2
Mascarpone 7)	125 g	250 g
Spätzle 1) 3)	500 g	1000 g
Muskatnuss, gemahlen 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: 858kcal
Kohlenhydrate: 88 g
Fett: 42 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Butter, Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne, Sieb, Salatschüssel, Sparschäler, kleiner Topf, Küchenpapier



1 In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Pankomehl** und **Pinienkerne** 4–5 Min. goldbraun darin anbraten. Danach **Brösel** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



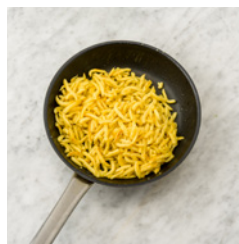
2 **Salat-Mix** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 TL **Senf**, ½ TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Salat-Mix** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 1–2 schöne Blätter vom **Kohlrabi** abschneiden, diese kurz beiseitelegen. Schale vom **Kohlrabi** dünn abschälen und ihn in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, **Kohlrabi** darin 6–8 Min. garen, bis er noch schön bissfest ist. **Kohlrabi-Blätter** in Streifen schneiden.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut 1 EL **Öl** und 1 TL **Butter** bei hoher Hitze darin erwärmen. **Spätzle** zufügen und 5–7 Min. unter Wenden anbraten.

5 **Kohlrabi** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen. **Kohlrabi** und **Kochwasser** zurück in den Topf geben, **Mascarpone** hinzufügen und einmal aufkochen lassen. **Kohlrabi-Blätter** zufügen, mit **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 **Brat-Spätzle** auf tiefe Teller verteilen, **Kohlrabigemüse** darüber gießen. Mit **Knusper-Bröseln** bestreuen und zusammen mit dem **Salat** genießen!