

# Spätzle-Pfanne mit Mozzarella und Senfsoße

Gericht verursacht 50 % weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Zeit Sparen Klimaheld 15 – 25 Minuten • 824 kcal • Tag 3 kochen

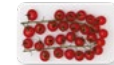
26



frische Eierspätzle



Mozzarella



rote Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln



Sahnejoghurt



Gemüsebrühpulver



Blattsalatsmischung



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Salz\*, Butter\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>8) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	250 g	250 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	1
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7) 9) 14)</b>	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	616 kJ/147 kcal	3447 kJ/824 kcal
Fett	7,9 g	44,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	18,4 g
Kohlenhydrate	12,9 g	72,2 g
– davon Zucker	2,3 g	13,1 g
Eiweiß	5,1 g	28,4 g
Salz	0,68 g	3,83 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



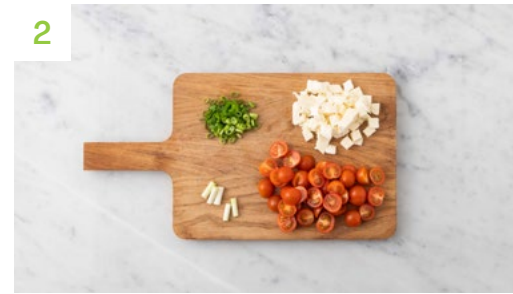
## 1 Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Spätzle** darin 7 – 8 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

**Kirschtomaten** halbieren.

Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil in feine Ringe schneiden.

**Mozzarella** in kleine Stücke schneiden.



## 3 Soße anrühren

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Sahnejoghurt** (bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]), „**Senfsoße mit Frühlingszwiebeln\***“ und **Gemüsebrühe** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Weiße **Frühlingszwiebeln**, **Kirschtomaten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** unter die **Spätzle** mischen und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Fertigstellen

Angerührte **Soße** unter die **Spätzlepfanne** rühren und Hitze ausstellen.

**Mozzarella** ebenfalls untermischen.

Deckel auf die Pfanne setzen und 2 – 3 Min. auf dem Herd stehen lassen, bis der **Käse** schmilzt.



## 5 Für den Salat

In einer großen Schüssel restlichen **Sahnejoghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatmischung** unter das **Dressing** heben.



## 6 Anrichten

**Spätzlepfanne** einmal durchrühren, auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

**Salat** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

