

Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnusskernen

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 695 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Eierspätzle



Champignons



Babyspinat



Tomate



Walnüsse



Kochsahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 [2] große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8 15)	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	2 g**	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 540 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	2907 kJ/695 kcal
Fett	6,66 g	36,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	9,99 g
Kohlenhydrate	12,75 g	69,37 g
– davon Zucker	1,60 g	8,69 g
Eiweiß	3,69 g	20,10 g
Salz	0,723 g	3,933 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen **24**) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Zerkleinern & dünsten

Knoblauch abziehen.

Chili (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Knoblauch und **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Zwiebel zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



2 Sahnesoße zubereiten

Champignonscheiben in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Sahne, 50 g **Wasser***, **Gemüsebrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Tomate & Walnüsse

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann **Walnüsse** auf ein Schneidebrett legen und abkühlen lassen.



4 Spätzle braten

In derselben [und einer zweiten] Pfanne [je] 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Eierspätzle darin 3 – 4 Min. knusprig anbraten.

Tomatenstücke zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.

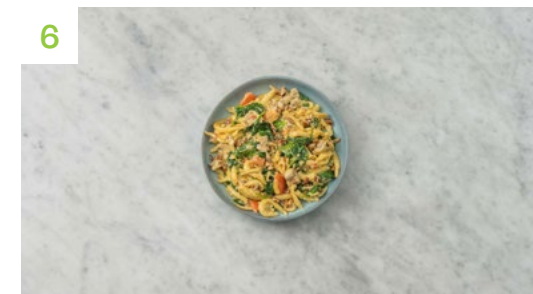


5 Spätzlepfanne vollenden

Champignonsauce aus dem Mixtopf zu den **Spätzle** geben und unterheben.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Spätzlepfanne bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass sie schön cremig wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Walnüsse grob hacken.

Spätzlepfanne auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

