

Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnüssen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen

3



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babypinac	100 g	200 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	40 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 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate halbieren und grob würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und eventuell kleiner hacken.



3 Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch, Zwiebel, und Chili (Achtung: scharf!)** ca. 5 Min. anbraten.



4 Soße zubereiten

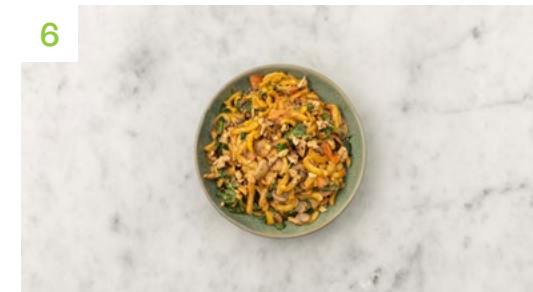
Pfannengemüse mit der **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | die gesamte] **Gemüsebrühe** einrühren und alles für 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Zum Schluss

Spätzle, Tomatenwürfel und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

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



6 Anrichten

Babypinac-Spätzle-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, **geröstete Walnüsse** darüber verteilen 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>

