

# 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 <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Walnüsse <b>24</b> )	20 g	40 g	40 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	300 g	300 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10</b> )	2 g**	3 g**	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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. 500 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.

**Spätzle** in der Pfanne ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschließend 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 und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Babyspinat-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>

