

Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnüssen

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 699 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Eierspätzle



braune Champignons



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Kochsahne



Walnüsse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8 15)	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	2 g**	3 g**	4 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 550 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2924 kJ/699 kcal
Fett	6,6 g	36,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10 g
Kohlenhydrate	12,5 g	68,7 g
– davon Zucker	1,4 g	7,8 g
Eiweiß	3,9 g	21,6 g
Salz	0,63 g	3,46 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

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



2 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. 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 **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | die gesamte] **Gemüsebrühe** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Zum Schluss

Spätzle 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

Babypinac-Spätzle-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, geröstete **Walnüsse** und gehackte **Kräuter** 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>

