

FrISChe Eierspätzle mit Bacon und Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

One-Pot-Gericht Family Klimaheld Thermomix kocht • 796 kcal • Tag 3 kochen



frISChe Eierspätzle



Bacon (Scheiben)



Babyspinat



Tomate



Knoblauchzehe



Crème fraîche



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hühnerbrühe



Schalotte



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte DE NL FR	1	2	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. 480 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3331 kJ/796 kcal
Fett	9,6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	21 g
Kohlenhydrate	13,4 g	64,3 g
– davon Zucker	1,1 g	5,4 g
Eiweiß	6,1 g	29,2 g
Salz	0,98 g	4,71 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 **15)** Weizen

(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 **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Tomaten grob würfeln.

Bacon in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Dünsten

Baconstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Soße zubereiten

Crème fraîche, **Hühnerbrühpulver** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **6 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben, anschließend Messbecherdeckel aufsetzen.



Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spätzle** darin 4 – 6 Min. braten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



Spätzle vollenden

Tomatenwürfel zur **Soße** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit **Spinatsoße** aus dem Mixtopf über die **Spätzle** in die Pfanne zugeben, alles vermengen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen, **Hartkäse** darüberstreuen und genießen.

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>

