

FrISChe Eierspätzle mit Bacon und Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

One-Pot-Gericht Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 796 kcal • Tag 3 kochen



frISChe Eierspätzle



Bacon (Scheiben)



Babyspinat



Tomate



Knoblauchzehe



Crème fraîche



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hühnerbrühe



Schalotte



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, 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
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



Vorbereitung

Tomate grob würfeln.

Schalotte fein hacken.

Knoblauch fein hacken.

Bacon in ca. 1 cm Streifen schneiden.



Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Spätzle darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Spätzle anschließend aus der Pfanne nehmen, in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Bacon anbraten

Dieselbe große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erneut bei mittlerer Hitze erwärmen.

Baconstreifen darin 4 – 5 Min. anbraten, bis sie schön knusprig sind.

Schalottenwürfel hinzugeben und weitere 2 Min. braten.



Gemüse hinzufügen

Hitze reduzieren, **Knoblauch** und **Tomatenstücke** zum **Bacon** geben, leicht **pfeffern*** und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen.

Crème fraîche, **Hühnerbrühpulver** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zugeben und alles gut vermengen.



Spätzle vollenden

Spinat portionsweise in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen.

Gebratene **Spätzle** in die **Soße** geben und vorsichtig unterheben. **Soße** 1 Min. weiterköcheln lassen.



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>

