

# FrISChe Eierspätzle mit Bacon und Spinat

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e 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



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

# 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 <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Crème fraîche <b>7</b> )	100 g	150 g**	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b> ) <b>8</b> )	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>	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.)

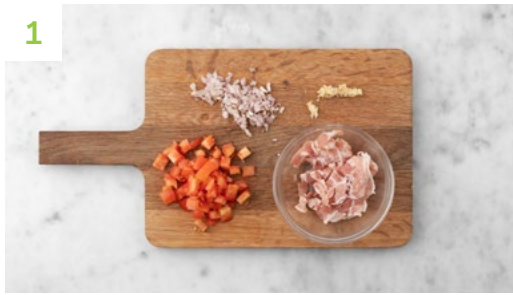
	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	3331 kJ/796 kcal
Fett	9,6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	4,4 g	21 g
Kohlenhydrate	13,4 g	64,3 g
– davon Zucker	1,1 g	5,4 g
Eiweiß	6,1 g	29,2 g
Salz	0,98 g	4,71 g

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>

