

# Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnüssen

Vegetarisch Thermomix kocht • 699 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Eierspätzle



braune Champignons



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Walnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



- 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

Thermomix® 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
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Walnüsse <b>24</b> )	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	2 g**	3 g**	4 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Zerkleinern & dünsten

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und

**Chilihälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** und **Chili** in den Mixtopf geben und

**3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** zugeben,

**5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel

nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und

**3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



## 2 Sahnesoße zubereiten

**Champignonscheiben** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Sahne**, 50 g **Wasser\***, **Gemüsebrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann **Walnüsse** auf ein Schneidebrett legen, abkühlen lassen und grob hacken.



## 4 Spätzle braten

In derselben [und einer zweiten] Pfanne [je] 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Eierspätzle** darin 5 Min. knusprig anbraten.



## 5 Spätzlepfanne vollenden

**Champignonsoße** aus dem Mixtopf zu den **Spätzle** geben und unterheben.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

**Spätzlepfanne** bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass sie schön cremig wird. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spätzlepfanne** auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** und **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>

