

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

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 697 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzle



braune Champignons



Babyspinat



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Kochsahne



Walnüsse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



# 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 <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
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. 540 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	2916 kJ/697 kcal
Fett	6,7 g	36,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10 g
Kohlenhydrate	12,9 g	69,7 g
– davon Zucker	1,6 g	8,7 g
Eiweiß	3,7 g	20,1 g
Salz	0,66 g	3,57 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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Tomate** grob würfeln.

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken

(**Achtung: scharf!**).



## 2 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und eventuell grob 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.

Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Gemüsebrühe** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Zum Schluss

**Spätzle, Tomatenwürfel** 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

**Babyspinat-Spätzle-Pfanne** auf tiefen Teller anrichten, geröstete **Walnüsse** 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 fettreiche 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>

