

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

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



frische Eierspätzle



Champignons



Walnüsse



Babyspinat



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Kochsahne



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

1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8 15)	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **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.

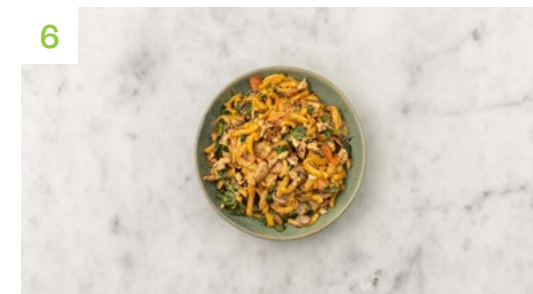
Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Gemüsebrühe** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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

Babypinac-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>

