

Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzle



Champignons



Babyspinat



Tomate



Walnüsse



Kochsahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	2 g**	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	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. 540 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	2907 kJ/695 kcal
Fett	6,66 g	36,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	9,99 g
Kohlenhydrate	12,75 g	69,37 g
– davon Zucker	1,60 g	8,69 g
Eiweiß	3,69 g	20,10 g
Salz	0,723 g	3,933 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate halbieren und grob würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.



Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschließend **Spätzle** 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.



Soße zubereiten

Pfannengemüse mit der **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | alles] **Gemüsebrühepulver** einrühren und alles für 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

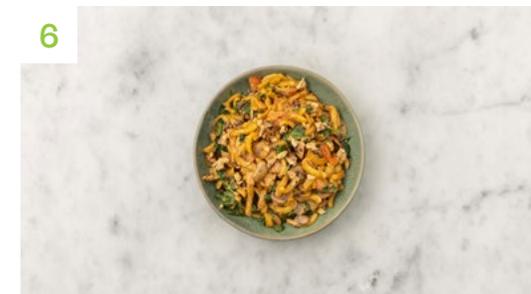


Zum Schluss

Spätzle, Tomatenwürfel und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

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

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Babyspinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, gehackte **Walnüsse** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen **Capsaicin**, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

