



# BABYSPINAT-SPÄTZLE-PFANNE

in cremiger Soße mit gerösteten Walnusskernen



## HELLO BABYSPINAT

Unter dem Namen Babyspinat versteht man jungen Spinat, der frühzeitig geerntet wird und darum besonders zarte Blättchen hat.



Spätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chilischote



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Babyspinat

25 [30 | 30] Min. 30 [35 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 [2] große Pfanne**.



## 1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

**Knoblauch** abziehen.  
**Roten Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.  
Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** abziehen, halbieren, 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.



## 4 SPÄTZLE BRATEN

In derselben [und einer zweiten] Pfanne 1 EL [je 1 EL] **Öl\*** erhitzen. Eierspätzle darin 3 – 4 Min. knusprig anbraten. **Tomatenstücke**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.



## 2 SAHNESOSSE ZUBEREITEN

**Champignonscheiben** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. **Sahne**, **Gemüsebrühe** und **BBQ Pfeffermischung** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SPÄTZLEPFANNE VOLLENDEN

**Champignon-Soße** 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.



## 3 TOMATE & WALNÜSSE

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann **Walnüsse** auf ein Schneidebrett legen und abkühlen lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Walnüsse** grob hacken. **Spätzlepfanne** auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	½ ☑	¾ ☑	1
Walnüsse 7)	10 g	10 g	20 g
Spätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ☑	400 ml
Gemüsebrühe	2 g ☑	3 g ☑	4 g
BBQ-Pfeffermischung	1 g	1½ g ☑	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	2.885 kJ/690 kcal
Fett	6,72 g	35,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	11,77 g
Kohlenhydrate	12,90 g	69,04 g
– davon Zucker	1,84 g	9,85 g
Eiweiß	3,91 g	20,90 g
Salz	0,219 g	1,171 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch  
7) Schalenfrüchte

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at