



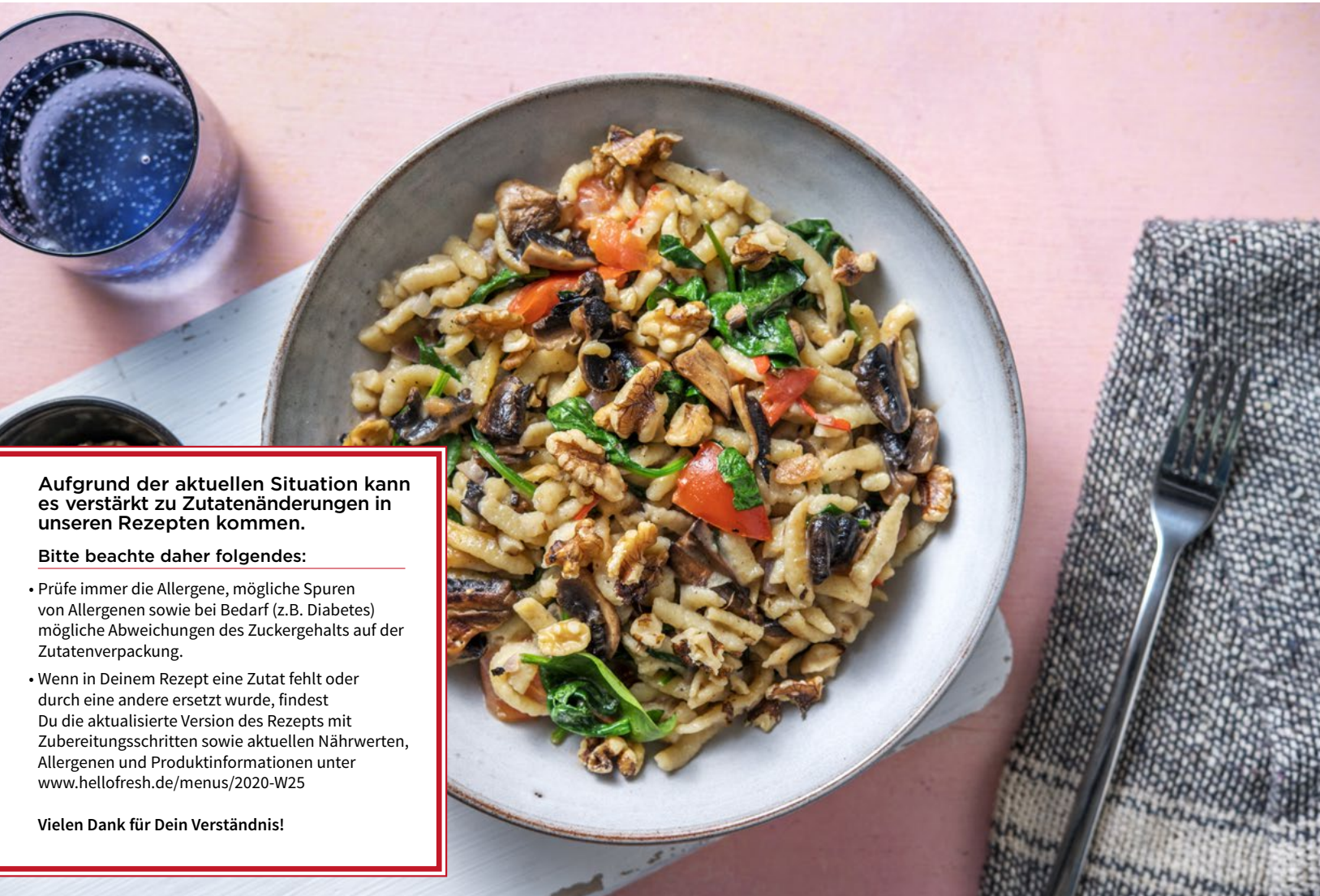
BABYSPINAT-SPÄTZLE-PFANNE

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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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 Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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 [1 ½ EL | 2 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 NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
rote Chilischote ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 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	1 ½ 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	1 ½ 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	604 kJ/145 kcal	3.324 kJ/795 kcal
Fett	8,39 g	46,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	12,88 g
Kohlenhydrate	12,63 g	69,46 g
– davon Zucker	1,87 g	10,27 g
Eiweiß	3,88 g	21,32 g
Salz	0,214 g	1,175 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

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).