



HERBSTLICHE GRÜNKOHL-SPÄTZLE-PFANNE

in cremiger Soße mit gerösteten Walnusskernen



HELLO BABY-GRÜNKOHL

Grünkohl ist eine gesunde Wunderwaffe! Er steckt voller Eiweiße, enthält reichlich Vitamin C, A und E und bringt auch eine Menge Kalzium mit.



Spätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chilischote



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Baby-Grünkohl

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

- Champignons** in Scheiben schneiden.
- Zwiebel** abziehen und fein würfeln.
- Knoblauch** abziehen und fein hacken.
- Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.
- Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit der **Kochsahne** ablöschen, **Gemüsebrühe** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Kochsahne** leicht andickt.



2 WALNÜSSE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Walnüsse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Spätzle, **Tomatenwürfel**, **BBQ-Pfeffermischung** und **Baby-Grünkohl** zugeben und alles einmal gut durchschwenken.



3 SPÄTZLE VORBRATEN

In derselben Pfanne 1 EL [1½ | 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 [1½ | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben**, **Knoblauch-**, **Zwiebel-** und **Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) für ca. 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Tellern anrichten, **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

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	1	1	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	2 g	2 g
Baby-Grünkohl DE	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	2.998 kJ/717 kcal
Fett	7,09 g	38,27 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	11,90 g
Kohlenhydrate	13,29 g	71,78 g
– davon Zucker	1,67 g	9,02 g
Eiweiß	3,86 g	20,84 g
Salz	0,468 g	2,526 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!)

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at