



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

4
KW04
2017

Herzhafter Wirsing-Spätzle-Auflauf mit Bergkäse überbacken

Vielleicht ist es ja heute winterlich kalt draußen, dann ist dieses Gericht genau das Richtige für Dich: Spätzle und Wirsing verbinden sich zu einem wahren Seelenwärmer, dazu noch kräftiger Bergkäse und es kann ruhig draußen ungemütlich und kalt sein – genieß es!



30 min.



Stufe 2

veggie, schnell



Spätzle



Wirsing



Champignons



Bergkäse



Sahne



Zwiebel



Petersilie



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	3032/724	573/137
braune Champignons	100 g	200 g	Fett (g)	33	6
Wirsing [Ursprungsl. DE]	1/2	1	- davon ges. Fettsäuren (g)	14	3
Petersilie	10 g	20 g	Kohlenhydrate (g)	68	13
Sahne 7)	100 ml ⊕	200 ml	- davon Zucker (g)	11	2
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g	Eiweiß (g)	26	4
frische Eierspätzle 1) 3)	400 g	800 g	Ballaststoffe (g)	5	1
Bergkäse 7)	75 g	150 g	Salz (g)	6	1
			Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen in Klammern]

Öl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, große Pfanne, großer Topf, Sieb, Gemüsereibe, Auflaufform



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 250 °C Grillfunktion vorheizen.

1 Zwiebeln abziehen und fein würfeln, **braune Champignons** vierteln, **Wirsing** halbieren, Strunk entfernen und **Wirsing** in ca. 1 cm große Rauten schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und diese grob hacken.



2 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin 1 – 2 Min. anbraten, **Champignonviertel** zugeben und weitere 2 Min. braten. **Wirsingruten** zufügen, mit einer Prise **Zucker** abschmecken, noch einmal 5 – 6 Min. braten. Dann mit **Sahne** ablöschen und alles einmal kurz aufkochen lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und einer Prise **Muskatnuss** abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und kurz beiseitestellen.



3 In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Spätzle** darin 2 – 3 Min. garen, danach in ein Sieb abgießen.

4 In der Zwischenzeit: **Bergkäse** grob reiben.

5 Spätzle und **Wirsingmischung** in einer Auflaufform verteilen und gut vermischen. Mit **Bergkäse** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. überbacken.



6 Wirsing-Champignon-Spätzle-Auflauf aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Auf Teller verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen.