

Italienische Spätzlepfanne

mit cremiger Pestosoße, Babyspinat und Kirschtomaten

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 791 kcal • Tag 5 kochen

12



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



frische Eierspätzle



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Frischkäse



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Babyspinat



Kirschtomaten



Basilikumpaste



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Thymian

thermomix

🕒 25 [25 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	375 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 580 g)
Brennwert	575 kJ/138 kcal	3308 kJ/791 kcal
Fett	7,87 g	45,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,90 g	16,66 g
Kohlenhydrate	11,84 g	68,06 g
– davon Zucker	1,75 g	10,05 g
Eiweiß	4,58 g	26,34 g
Salz	0,603 g	3,465 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Zu Beginn

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Blätter vom **Thymian** abstreifen.

Basilikum und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



Pesto zubereiten

Thymianblättchen, **Basilikum**- und **Petersilienstücke**, **Basilikumpaste**, die Hälfte des **Hartkäses**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl***, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **8 Sek./Stufe 7** pürieren.

Pesto kurz in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Soße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Frischkäse, selbst gemachtes **Pesto**, **Gemüsebrühpulver**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen.

Danach **4 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen die **Spätzle** braten.



Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 6 Min. knusprig anbraten.



Pfanne fertigstellen

Pfanne mit der **Soße** aus dem Mixtopf ablöschen.

Halbierte **Kirschtomaten** und **Spinat** portionsweise in die Pfanne zugeben und unterheben.

Ca. 1 Min. einköcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzlepfanne auf einem tiefen Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Nach Belieben mit zerkleinertem **Chili** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

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

