



# Spätzlepfanne mit extra Schweinefiletstreifen in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnuskernen

Family Thermomix kocht • 838 kcal • Tag 3 kochen



11

HELLO EXTRA

-  frische Eierspätzle
-  Kochsahne
-  Champignons
-  Gemüsebrühe
-  rote Zwiebel
-  Tomate
-  Walnüsse
-  rote Chilischote
-  Knoblauchzehe
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Babyspinat
-  Schweinefilet

 **Natürlicher Geschmack**

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

**thermomix**  
🕒 25 [25 | 30] Min. ⌚ 30 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**  
Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 [2] große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>8</b>   <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7</b>	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	2 g**	3 g**	4 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Tomate <b>DE</b>	1	1	2
Walnüsse <b>24</b>	10 g	20 g	20 g
rote Chilischote <b>NL</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Öl*	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. 660 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3504 kJ/838 kcal
Fett	5,77 g	38,30 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	13,66 g
Kohlenhydrate	10,54 g	70,02 g
– davon Zucker	1,62 g	10,74 g
Eiweiß	7,53 g	50,05 g
Salz	0,447 g	2,967 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 **24** Walnüsse

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

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



## 1 Zerkleinern & dünsten

**Knoblauch** abziehen.

**Chili (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren, **Knoblauch** und **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zwiebel** 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.



## 2 Sahnesoße zubereiten

**Champignonscheiben** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Sahne**, „Hello Paprika“ und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

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

**Schweinefilet** in fingerdicke Streifen 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.



## 4 Spätzle braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und **Schweinefiletstreifen** darin 2 Min. scharf anbraten, in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der [und in einer zweiten] Pfanne erhitzen. **Eierspätzle** darin 5 Min. knusprig anbraten.



## 5 Spätzlepfanne vollenden

**Champignon-Soße** aus dem Mixtopf zu den **Spätzle** geben. **Schweinefiletstreifen** und **Tomatenwürfel** ebenfalls zugeben und unterheben.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zerfallen ist.

**Spätzlepfanne** bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass sie schön cremig wird.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Walnüsse** grob hacken.

**Babyspinat-Spätzle-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

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

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

