



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Spätzleauflauf zum Wohlfühlen

mit Kirschtomaten, karamellisierter Birne und Salatbeilage

Auf der Suche nach neuen und leckeren Zutaten waren wir für euch auf der BioFach Messe in Nürnberg und haben frizle entdeckt. Ihr Motto lautet: „Fertige Spätzle sind keine Alternative. Frische Spätzle nach Omas Rezept für Abwasch-Muffel!“ Ein super leckeres und innovatives Produkt, finden wir.



40 min.



Stufe 2



frizle



Zwiebel



Knoblauch



Kirschtomaten



Salatmix



Birne



Gratin Käse



Sonnenblumenkerne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spätzle, classic 1) 3)	1 Packung	2 Packungen
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8	1/4
Kirschtomaten	200 g	400 g
Salatmix	1/2 Packung	1 Packung
Birne	1	2
Gratin-Käse 7)	100 g	200 g
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 704 kcal
Kohlenhydrate: 77 g,
Fett: 29 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben
Olivenöl, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird
großer Topf, kleiner Topf, kleine Pfanne, Auflaufform, Ofen



1 In einem großen Topf **Spätzle** nach Packungsangabe in kochendem Wasser zubereiten.



2 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Kirschtomaten** waschen und in feine Scheiben schneiden. **Salat** waschen und abtropfen lassen. **Birne** waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 In einem kleinen Topf 2 EL **Zucker** hellbraun karamellisieren (schmelzen) lassen und mit 2 EL **Essig** und 200 ml Wasser (oder **Rotwein**) ablöschen. Vorsicht! Es wird ein wenig spritzen! Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **Birnen** hinzufügen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4 Ofen auf 200 °C vorheizen. In einer kleinen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen und **Zwiebeln** 2-3 Min. glasig dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **Knoblauch** eine Min. mitbraten.



5 Die Hälfte der **Spätzle** in eine eingefettete Auflaufform geben und Zwiebel-Knoblauch-Gemisch und Kirschtomatenscheiben darauf verteilen. Anschließend mit restlichen Spätzle bedecken, mit **Käse** bestreuen und für 15 Min. in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist und leicht bräunlich wird.

6 In einer beschichteten Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fett anrösten, bis sie leicht duften.

7 Für das Salatdressing 2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Senf**, 1 EL **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** gut verrühren und mit dem **Salat** mischen.

8 Spätzle aus dem Ofen nehmen und mit Salat, Sonnenblumenkernen und Birnenspalten auf Tellern verteilen und genießen. Nach Geschmack die **Spätzle** mit etwas Birnenflüssigkeit beträufeln.