



# BABYSPINAT-SPÄTZLE-PFANNE

in cremiger Soße mit gerösteten Walnusskernen



## HELLO BABYSPINAT

Unter dem Namen Babyspinat versteht man jungen Spinat, der frühzeitig geerntet wird und darum besonders zarte Blättchen hat.



Spätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chilischote



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Babyspinat

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

# LOS GEHT'S

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 (**Achtung: scharf!**).



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

- Pfannengemüse** mit **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** und **BBQ-Pfeffermischung** zugeben und alles einmal gut durchschwenken. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis aller **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 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 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

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

**Guten Appetit!**

# 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	½ ☞	¾ ☞	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	1½ g ☞	2 g
Babyspinat	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	2.885 kJ/690 kcal
Fett	6,72 g	35,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	11,77 g
Kohlenhydrate	12,90 g	69,04 g
– davon Zucker	1,84 g	9,85 g
Eiweiß	3,91 g	20,90 g
Salz	0,219 g	1,171 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) Glutenthaltiges 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).



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