

# Babyspinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnusskernen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 2890 kJ/691 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Eierspätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chillischote



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Babyspinat



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>8) 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   NL   EG</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Walnüsse <b>24)</b>	10 g	10 g	20 g
rote Chilischote <b>NL</b>	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 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. 580 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	2890 kJ/691 kcal
Fett	5,99 g	34,53 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	12,41 g
Kohlenhydrate	12,07 g	69,61 g
– davon Zucker	1,83 g	10,55 g
Eiweiß	3,93 g	22,65 g
Salz	0,377 g	2,173 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 **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## 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!**).



## 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, abkühlen lassen und grob hacken.



## Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen. Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben** sowie **Knoblauch-, Zwiebel-,** und **Chiliwürfel (Achtung: scharf!)** für ca. 5 Min. anbraten.



## Soße zubereiten

**Pfannengemüse** mit der **Sahne** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | alles] des **Brühpulvers** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zum Schluss

**Spätzle, Tomatenwürfel** und **Paprikagewürz** zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

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

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



## Anrichten

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

## Guten Appetit!

### rote 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>

