



CREMIGE SPÄTZLEPFANNE

mit Babyspinat und Pinienkernen



BABYSPINAT

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



Babyspinat



Eierspätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Smoky BBQ“

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Neuentdeckung

Zeit sparen Veggie

Bist Du ein Fan der traditionellen Wohlfühlküche? Dann kommst Du heute voll auf Deine Kosten! Denn es gibt eine cremige Spätzlepfanne. Unsere Spätzle haben sich schon in so manches Herz gekocht! Kein Wunder: Der Klassiker hat ja auch alles, was das Herz begehrt: Spätzle, Knoblauch, Sahne und etwas Chili. Gesunder Babyspinat und Pinienkerne runden unsere Spätzlepfanne perfekt ab. Wir wünschen guten Appetit!

Wasch 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.
- Koblauch** abziehen und fein hacken.
- Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.
- Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit der **Sahne** ablöschen, **Gemüsebrühe** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.



2 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Spätzle, **Tomatenwürfel**, **Gewürzmischung** und **Babyspinat** zugeben und alles einmal gut durchschwenken.



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 kurz 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

Spinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, **Pinienkerne** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate PL NL	1	1½	2
rote Chilischote ES NL	1	1	1
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	2 g	3 g	4 g
Gewürzmischung „Smoky BBQ“	1 g	2 g	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	6 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	4 g	19 g
Salz	1 g	3 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PL: Polen NL: Niederlande

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

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