



CREMIGE SPÄTZLEPFANNE MIT SCHWEINESCHNITZEL, Babyspinat und Pinienkernen



EXTRA LECKERBISSEN

HELLO SCHNITZEL



Babyspinat



Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Pfeffermischung
„Smoky BBQ“



Schweineschnitzel



Weizenmehl



Semmelbrösel

15 [20 | 20] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Deine cremige Spätzlepfanne erfährt heute ein Upgrade durch ein leckeres goldbraun angebratenes Schnitzel. Mit unserem **ballaststoff-** und **proteinreichen** Rezept holst Du Dir so ein deftiges und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller und wirst bald feststellen, dass knusprig und cremig essen wunderbar zusammen passen. Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **3 tiefe Teller**, **Küchenpapier** und **2 große Pfannen**.



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN
Knoblauch abziehen. **Roten Chili** (scharf!) halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** abziehen, halbieren, 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 und mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDEDESSEN
 In einer weiteren großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind, und in eine kleine Schüssel umfüllen. Goldbraun gebratene **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



2 SCHNITZEL PANIEREN
Schnitzel etwas flacher klopfen und **salzen*** und **pfeffern***. 3 tiefe Teller vorbereiten: Im 1. Teller **Mehl** verteilen. Im 2. Teller 1 [2] **Ei*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen. In den 3. Teller **Semmelbrösel** geben. **Schnitzel** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken). 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne langsam erwärmen.



5 SPÄTZLE BRATEN
 1 EL **Öl*** in eine der beiden leeren Pfannen geben und erhitzen. **Eierspätzle** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Tomatenstücke**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und noch eine 1 Min. braten. **Champignon-Babyspinat-Soße** zu den **Spätzle** geben und bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass die **Spätzlepfanne** schön cremig wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 KOCHEN & BRATEN
Champignonscheiben in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen die **Schnitzel** in die Pfanne zum heißen **Öl** geben. Jedes **Schnitzel** ca. 3 – 7 Min. von jeder Seite braten. **Sahne**, **Gemüsebrühe** und **Pfeffermischung** in den Mixtopf zugeben. Messbecher nicht aufsetzen und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Babyspinat** nach und nach durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben.



6 ANRICHTEN
Spätzlepfanne auf tiefen Tellern verteilen, **Pinienkerne** darüberstreuen, das **Schnitzel** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate BE NL	1	1½ ☞	2
rote Chilischote ES NL	1	1	1
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Semmelbrösel 1)	100 g	150 g	200 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Sahne 5)	200 ml	300 ml ☞	400 ml
Gemüsebrühe	2 g	3 g ☞	4 g
Pfeffermischung „Smoky BBQ“	1 g	2 g	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
Öl* für Schritt 2		100 ml	
Öl* für Schritt 5		1 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. 800 g)
Brennwert	795 kJ/190 kcal	6.479 kJ/1.549 kcal
Fett	11 g	90 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	15 g	122 g
- davon Zucker	1 g	11 g
Eiweiß	7 g	61 g
Salz	1 g	4 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!)

URSPRUNGSLÄNDER
 EG: Ägypten ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#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

Guten Appetit!