



HERZHAFTE KRÄUTER-KÄSE-SPÄTZLE,

dazu gefüllte Paprika und knackiger Blattsalat



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Eierspätzle



Kopfsalat



geraspelter Bergkäse



Sahne



gelbe Paprika



Tomate



Kerbel



Petersilie



Schnittlauch



Zucchini

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Bei diesem leckeren Gericht haben wir uns nicht nur von der schwäbischen Küche inspirieren lassen. Ein Hauch mediterrane Würze sorgt für die Abwechslung und beweist, dass das Schwabenlände und Italien kulinarisch einwandfrei zusammenpassen! Dein Highlight ist die mit Gemüse gefüllte Paprika zu den Käsespätzle. Ein knackiger Salat darf auch nicht fehlen – so isst Du ausreichend Gemüse. Mhhhh ... lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 PAPRIKA VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Petersilie grob hacken.

Deckel der **Paprika** abschneiden, Paprikagehäuse entfernen und **Paprika** innen mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob hacken.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls grob hacken.



4 SPÄTZLE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Eierspätzle** darin 7 – 8 Min. anbraten.



2 PAPRIKA BACKEN

Gehackte **Zucchini** und **Tomatenstücke** mit **Butter***, gehackter **Petersilie**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und **Paprika** damit füllen.

Gefüllte **Paprika** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit ein **wenig geriebenem Bergkäse** bestreuen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Paprika** weich sind und der **Käse** goldbraun ist.



5 KÄSESPÄTZLE ZUBEREITEN

Blätter vom **Kerbel** abzupfen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Angebratene Spätzle mit **Sahne** ablöschen, restlichen geriebenen **Bergkäse** und gehackte **Kräuter** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren unditerrühren, bis der **Käse** geschmolzen ist.

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



3 SALAT VORBEREITEN

Blätter vom **Kopfsalat** in mundgerechte Stücke zupfen.

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Weißweinessig***, 1 Prise **Zucker***, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.

★ **TIPP:** Richtig schwäbisch wird ´s mit viel Zucker!



6 ANRICHTEN

Zerkleinerten **Kopfsalat** unter das **Dressing** mischen.

Gefüllte **Paprika** auf Teller geben, **Käsespätzle** und **Salat** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
gelbe Paprika BE NL	2	3	4
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
Tomate NL PL	1	1	2
geraspelter Bergkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Kopfsalat DE	½ ☺	¾ ☺	1
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Sahne 5)	100 g ☺	150 g ☺	200 g
Butter* 5)	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Weißweinessig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3523 kJ/842 kcal
Fett	6 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	69 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	4 g	34 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, PL: Polen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!