

Italienische Spätzlepfanne

mit cremiger Pestosoße, Babyspinat und Kirschtomaten

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3308 kJ/791 kcal • Tag 5 kochen

12



frische Eierspätzle



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Frischkäse



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Babyspinat



Kirschtomaten



Basilikumpaste



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Thymian



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8 15)	400 g	600 g	800 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7 8)	40 g	60 g	80 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	375 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	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	575 kJ/138 kcal	3308 kJ/791 kcal
Fett	7,87 g	45,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,90 g	16,66 g
Kohlenhydrate	11,84 g	68,06 g
– davon Zucker	1,75 g	10,05 g
Eiweiß	4,58 g	26,34 g
Salz	0,603 g	3,465 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen und fein hacken. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Thymian-Blättchen abstreifen.



Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 6 Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel kurz zwischelagern.



Für das Kräuterpesto

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß **Petersilie** und **Basilikum** samt Stängeln, **Thymian-Blättchen**, **Basilikumpaste**, die Hälfte des **Hartkäses**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zu einem glatten **Pesto** pürieren. **Pesto** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spinat braten

In derselben Pfanne wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spinat**, den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Knoblauch** für ca. 2 – 3 Min anbraten.



Soße zubereiten

Pfanne mit **Frischkäse**, **Gemüsebrühpulver**, selbst gemachtem **Pesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. Gebratene **Spätzle** und die halbierten **Kirschtomaten** in die **Soße** geben. Aufkochen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

Spätzlepfanne auf einem tiefen Teller verteilen, mit geraspeltetem **Hartkäse** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Nach Belieben mit gehacktem **Chili** (**Achtung: scharf!**) bestreuen.

Guten Appetit!

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>

