



CREMIGE SPÄTZLEPFANNE MIT SCHWEINESCHNITZEL, Babyspinat und Pinienkernen



EXTRA LECKERBISEN

HELLO SCHNITZEL



Babyspinat



Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Pfeffermischung
„Smoky BBQ“



Schweineschnitzel



Weizenmehl



Ei



Semmelbrösel

25 [30|30] Min.

30 [35|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 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 gesundes und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller und wirst bald feststellen, dass gesund und lecker essen kein Problem ist. 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. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDDESSEN
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 **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). **Öl*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne langsam erwärmen (siehe **★TIPP**).



5 SPÄTZLE BRATEN
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.
★TIPP: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------|----------------|----------|--------|
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Chilischote ES | 1 | 1 | 1 |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| braune Champignons | 100 g | 150 g | 200 g |
| Schweineschnitzel | 280 g | 420 g | 560 g |
| Weizenmehl 1) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Ei 2) | 1 | 2 | 2 |
| Semmelbrösel 1) | 100 g | 150 g | 200 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 |
| Pinienkerne | 10 g | 10 g | 20 g |
| Tomate ES MA | 1 | 1 ½ ☞ | 2 |
| Eierspätzle 1) 2) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Öl* für Schritt 1 | 10 g | 15 g | 20 g |
| 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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 800 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 655 kJ/157 kcal | 5.044 kJ/1.206 kcal |
| Fett | 7 g | 54 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 27 g |
| Kohlenhydrate | 15 g | 114 g |
| – davon Zucker | 1 g | 11 g |
| Eiweiß | 8 g | 64 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 10 g |
| Salz | 1 g | 4 g |

ALLERGENE
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER
ES: Spanien DE: Deutschland MA: Marokko
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 030 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!