



Spätherbstliche Grünkohl-Spätzle-Pfanne

in cremiger Soße mit gerösteten Walnüssen



HELLO GRÜNKOHL

Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse und vor allem in Norddeutschland sehr beliebt. Trend ist er spätestens seit der Entdeckung grüner Smoothies.



Baby-Grünkohl (Curly Kale)



frische Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



Zwiebel



Tomate



Walnüsse



roter Chili



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Spätzle mal winterlich essen? Na klar! Mit unserer **ballaststoffreichen** und recht schnell gemachten Spätzlepfanne holst Du Dir gleichzeitig ein winterliches, gesundes und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller und wirst bald feststellen, dass gesund und lecker essen auch in der aufkommenden Winterzeit kein Problem ist. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren unseres Rezepts!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune 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.



2 WALNÜSSE RÖSTEN

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



3 SPÄTZLE VORBRATEN

In derselben Pfanne 1 EL [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 [2 EL] **Öl** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch-, Zwiebel-,** und **Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) für ca. 5 Min. anbraten.



4 SOSSE ZUBEREITEN

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



5 ZUM SCHLUSS

Spätzle, Tomatenwürfel, BBQ-Pfeffermischung und **Grünkohl** zugeben und alles einmal gut durchschwenken.



6 ANRICHTEN

Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	100 g	200 g
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Tomate ES	1	2
roter Chili ES	½ ☞	1
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
frische Eierspätzle 1) 3)	400 g	800 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g
BBQ-Pfeffermischung 15)	1 g	2 g
Baby-Grünkohl (Curly Kale)	150 g	300 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	495 kJ/119 kcal	2698 kJ/645 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	5 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien,

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!