

Spätzle mit selbst gemachtem roten Pesto

Kirschtomaten, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 975 kcal • Tag 5 kochen

12



frische Eierspätzle



Kochsahne



Tomate



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomate DE	2 g	3 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini DE	1	2	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g**	30 g**	40 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*	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. 640 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	4080 kJ/975 kcal
Fett	9,35 g	59,45 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	19,18 g
Kohlenhydrate	12,67 g	80,54 g
– davon Zucker	2,26 g	14,39 g
Eiweiß	4,37 g	27,77 g
Salz	0,712 g	4,523 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Zerkleinern

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. rösten. Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne** in den Mixtopf geben, die restlichen **Sonnenblumenkerne** beiseitestellen.

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.



Pesto zubereiten

Knoblauch und **getrocknete Tomaten** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte vom **Hartkäse**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Soße

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zucchini** und **Zwiebeln** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Sahne und selbstgemachtes **Pesto** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Spätzle braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen und **Spätzle** darin unter Wenden 4 – 5 Min. anbraten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Spalten schneiden. **Tomaten** in die Pfanne zugeben und weitere 1 - 2 Min. anbraten, bis die **Spätzle** goldbraun sind.

Tipp: Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Pfannen.



Pfanne vollenden

Soße mit **Zucchini** aus dem Mixtopf zu den **Spätzlen** in die Pfanne geben, alles gut vermischen und aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen und mit **geraspeltem Hartkäse**, restlichen **Sonnenblumenkernen** und **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

