

Spätzle mit selbst gemachtem Tomatenpesto

Zucchini, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen

6



frische Eierspätzle



Kochsahne



Tomate



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, Knoblauchpresse, Pürierstab und 1 Backblech mit Backpapier

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 NL ES MA	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini NL ES MA	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	20 g	40 g
Öl*, 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. 620 g)
Brennwert	677 kJ/162 kcal	4199 kJ/1004 kcal
Fett	10,10 g	62,65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	19,02 g
Kohlenhydrate	12,87 g	79,84 g
– davon Zucker	2,43 g	15,08 g
Eiweiß	4,33 g	26,85 g
Salz	0,690 g	4,284 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

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

Zwiebel in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Zucchini und **Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Spalten schneiden.

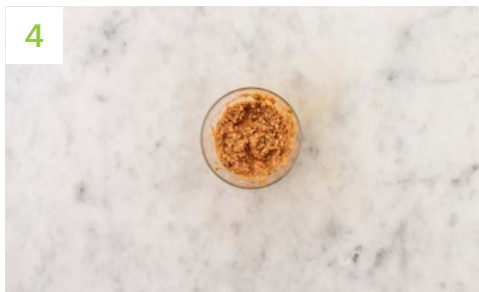


Gemüse backen

Tomatenspalten neben dem **Gemüse** auf das Backblech geben und alles zusammen für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Blech geben.

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Währenddessen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, Hälfte vom **Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzle fertigstellen

Anschließend **Spätzle** mit **Sahne** und selbst gemachtem **Pesto** ablöschen, gut vermengen und 1 – 2 Min. weitergaren.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und unter die **Spätzle** heben. **Spätzlepfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

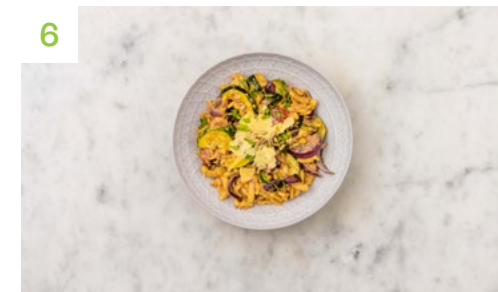


Spätzle braten

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Kerne herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen, **Spätzle** dazugeben und für 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis die **Spätzle** goldbraun sind.

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



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen und mit restlichem **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>

