

# Spätzle mit selbst gemachtem Tomatenpesto

## Zucchini, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 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

**thermomix**

⏱ 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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



# 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 <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Hartkäse geraspelt <b>7</b>   <b>8</b> )	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Öl*, Olivenöl*, Butter*, 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. 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



## 1 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 zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 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.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 Pfanne vollenden

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



## 6 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>

