

Überbackene Haselnusspätzle mit Frischkäse und buntem Apfel-Feldsalat

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 3963 kJ/947 kcal • Tag 5 kochen

12



Haselnusspätzle



Frischkäse



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



Bergkäse



Feldsalat



Karotte



Apfel



Honig



Frühlingszwiebel



Haselnüsse



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Haselnußspätzle 8) 15) 23)	400 g	600 g	800 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Bergjausenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Apfel NL PL XS	1	2	2
Honig	8 g	8 g	20 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*	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. 560 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	3963 kJ/947 kcal
Fett	9,76 g	54,13 g
– davon ges. Fettsäuren	3,44 g	19,10 g
Kohlenhydrate	15,10 g	83,74 g
– davon Zucker	4,19 g	23,22 g
Eiweiß	5,26 g	29,14 g
Salz	1,084 g	6,010 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** **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **PL:** Polen **XS:** Serbien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Karotte schälen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in dünne Scheiben schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Haselnüsse grob hacken.



Spätzle überbacken

Spätzle mit dem vorbereiteten **Frischkäse-Mix** vermengen, dann mit **Bergjausenkäse** und **Haselnüssen** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach dem Anbraten **Spätzle** in eine Auflaufform umfüllen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel restlichen **Senf** mit dem **Honig**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Karotte in die große Schüssel reiben und gründlich mit dem **Dressing** vermengen.

Vorsichtig **Feldsalat**, die Hälfte der gehackten **Petersilie** und **Apfelscheiben** unterheben.



Währenddessen

In ein hohes Rührgefäß **Gemüsebrühpulver**, **Frischkäse**, **Schnittlauchröllchen**, grüne **Frühlingszwiebelringe**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** mischen und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Überbackene **Spätzle** auf Tellern anrichten, mit gehackter **Petersilie** dekorieren und **Salat** dazureichen.

Guten Appetit!

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

