

Babyspinat-Spätzli-Pfanne mit Champignons in cremiger Sauce, getoppt mit gerösteten Baumnusskernen

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 689 kcal • Tag 3 kochen

14



frische Eierspätzli



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Halbrahm aus Saland



Baumnüsse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



braune Champignons



Petersilie, glatt

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|--------------|-----------|
| frische Eierspätzli 8 15 | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Babyspinat | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| rote Peperoncini | 0.5 x 15 g** | 1 x 15 g |
| Halbrahm aus Saland 7 | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Baumnüsse 24 | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| braune Champignons | 1 x 225 g | 2 x 225 g |
| Petersilie, glatt | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |

**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 | 513 kJ/ 123 kcal | 2881 kJ/ 689 kcal |
| Fett | 6.5 g | 36.3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.5 g | 8.5 g |
| Kohlenhydrate | 11.8 g | 66.2 g |
| – davon Zucker | 1.2 g | 6.7 g |
| Eiweiss | 3.8 g | 21.6 g |
| Salz | 0.53 g | 2.95 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 **24** Walnüsse

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



1 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilienblätter fein hacken.

Peperoncini (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und fein hacken.



2 Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Baumnüsse 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Dann aus der Bratpfanne nehmen, abkühlen lassen und eventuell kleiner hacken.



3 Spätzli vorbereiten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spätzli in der Bratpfanne ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschliessend in eine grosse Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch, Zwiebel** und **Peperoncini (Achtung: scharf!)** ca. 5 Min. anbraten.



4 Sauce zubereiten

Bratpfannengemüse mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Halbrahm** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Zum Schluss

Spätzli und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Babyspinat-Spätzli-Bratpfanne auf tiefen Teller anrichten, **geröstete Baumnüsse** und gehackte **Kräuter** darüber verteilen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Baby spinach and spaetzle with mushrooms in a creamy sauce, topped with toasted walnuts

Family Vegetarian 30–40 minutes • 689 kcal • Cook on day 3

14



Fresh spaetzle egg noodles



Baby spinach



Red onion



Garlic clove



Red peperoncini



Single cream from Saland



Walnuts



“Hello Paprika” spice mix



Brown mushrooms



Flat leaf parsley

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|--|-------|--------|-----|-------|
| Fresh spaetzle egg noodles 8) 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Baby spinach | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Red peperoncini | 0.5 x | 15 g** | 1 x | 15 g |
| Single cream from Saland 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Walnuts 24) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| “Hello Paprika” spice mix | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Brown mushrooms | 1 x | 225 g | 2 x | 225 g |
| Flat leaf parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 580 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 513 kJ/123 kcal | 2881 kJ/689 kcal |
| Fat | 6.5 g | 36.3 g |
| – of which saturated fats | 1.5 g | 8.5 g |
| Carbohydrate | 11.8 g | 66.2 g |
| – of which sugar | 1.2 g | 6.7 g |
| Protein | 3.8 g | 21.6 g |
| Salt | 0.53 g | 2.95 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat **24)** Walnuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Cut the mushrooms into slices.

Halve and finely dice the onion.

Finely chop the garlic.

Finely chop the parsley leaves.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the seeds and finely chop the halves.



2 Toast the walnuts

In a large frying pan, toast the walnuts for 2–3 min. without oil until browned. Remove the walnuts from the pan, let them cool and chop them into smaller pieces if necessary.



3 Prepare the spaetzle

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Fry the spaetzle in the frying pan for about 5 min. until crispy. Then transfer to a large bowl and set aside.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and sauté the sliced mushrooms, garlic, onion and peperoncini (warning: spicy!) for about 5 min.



4 Make the sauce

Deglaze the pan with the single cream and 50 ml [100 ml] water, stir in 2 g [4 g] vegetable stock powder* and reduce for 2 min. until the cream thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



5 Finish

Add the spaetzle and “Hello Paprika” and stir everything together well.

Gradually add small portions of spinach to the frying pan and allow it to wilt. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the spinach and spaetzle on deep plates, sprinkle with toasted walnuts and chopped herbs and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Poêlée de spätzli aux pousses d'épinards et champignons avec une sauce crémeuse et des noix grillées

Famille Végétarien 30 – 40 minutes • 689 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Spätzli frais aux oeufs



Pousses d'épinards



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Crème demi-écramée de Saland



Noix



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Champignons bruns



Persil, plat



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|--------------|------------|
| Spätzli frais aux œufs 8) 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Piment rouge | 0,5 x 15 g** | 1 x 15 g |
| Crème demi-écrémée de Saland 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Noix 24) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Mélange d'épices « Hello Paprika » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Champignons bruns | 1 x 225 g | 2 x 225 g |
| Persil, plat | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 560 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 513 kJ/ 123 kcal | 2881 kJ/ 689 kcal |
| Lipides | 6,5 g | 36,3 g |
| - dont acides gras saturés | 1,5 g | 8,5 g |
| Glucides | 11,8 g | 66,2 g |
| - dont sucre | 1,2 g | 6,7 g |
| Protéines | 3,8 g | 21,6 g |
| Sel | 0,53 g | 2,95 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **15**) blé **24**) noix

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Couper les champignons en tranches.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans la longueur, enlever les pépins et le hacher finement.



Griller les noix

Faire griller les noix 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir et éventuellement, les hacher plus finement.



Préparer les spätzli

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les spätzli dans la poêle env. 5 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les verser ensuite dans un saladier et réserver un moment.

Faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire revenir les tranches de champignon, l'ail, l'oignon et le piment (attention : piquant !) environ 5 min.



Préparer la sauce

Mouiller les légumes poêlés avec de la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau*, incorporer 2 g [4 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser réduire le tout 2 min jusqu'à ce que la crème demi-écrémée épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour finir

Ajouter les spätzli et le « Hello Paprika ». Bien mélanger.

Ajouter progressivement les épinards par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Servir la poêlée de spätzli et pousses d'épinards dans des assiettes creuses, parsemer de noix grillées et de fines herbes hachées et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

