



# Cremige Käsespätzlipfanne mit Schweinsnierstück dazu Speck-Zwiebel-Konfetti und Gurkensalat

Family High Protein 35 – 45 Minuten • 1190 kcal



Frühstücksspeck gewürfelt



frische Eierspätzli



mittelscharfer Senf



Halbrahm aus Saland



Aprikosenkonfiture



Zwiebel



Gurke



Naturjoghurt aus Saland



Schweinsnierstück



Würziger Gouda, gerieben



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Weissweinessig\*, Öl\*, Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frühstücksspeck gewürfelt	1 x 90 g	2 x 90 g
frische Eierspätzli <b>8</b> <b>13</b> <b>15</b>	1 x 600 g	2 x 600 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Halbrahm aus Saland <b>7</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Aprikosenkonfitüre	1 x 25 g	2 x 25 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Schweinsnierstück	1 x 250 g	2 x 250 g
Würziger Gouda, gerieben <b>7</b>	1 x 50 g	1 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

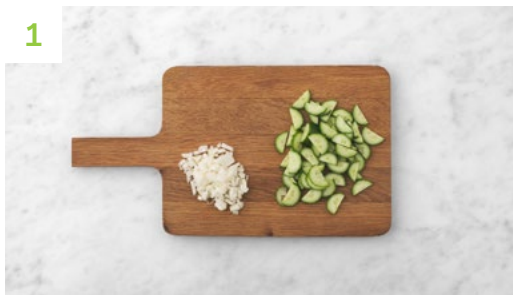
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 990 g)
Brennwert	500 kJ/120 kcal	4562 kJ/1190 kcal
Fett	5.65 g	56.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.86 g	28.4 g
Kohlenhydrate	10.41 g	103.5 g
- davon Zucker	1.36 g	13.5 g
Eiweiss	6.35 g	63.1 g
Salz	0.59 g	5.9 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 **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

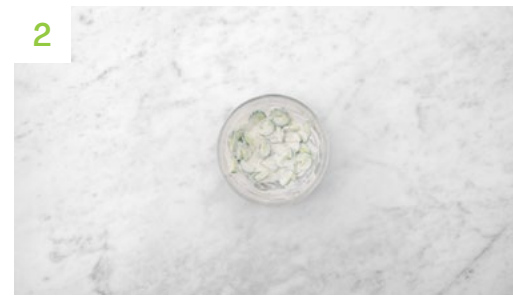
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** fein würfeln.

**Gurke** längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



## Gurkensalat zubereiten

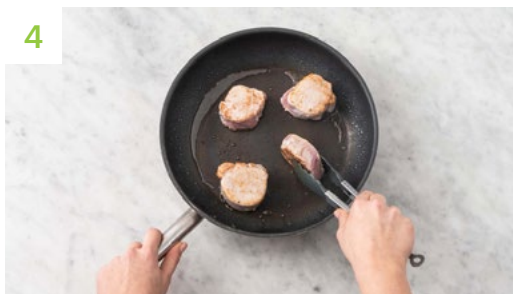
In einer grossen Schüssel **Gurke**, **Joghurt**, 0.5 TL [1 TL] **Zucker\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Zwiebel-Speck-Konfetti anbraten

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe erwärmen.

**Speck** und Hälfte **Zwiebel** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis der **Speck** knusprig ist. Auf Küchenpapier abfetten lassen.



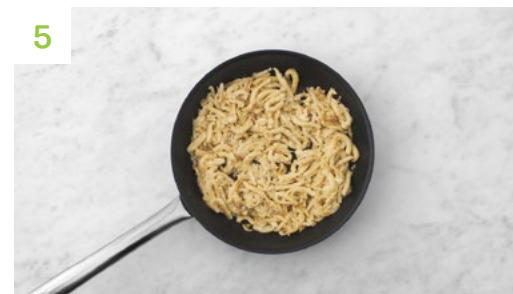
## Fleisch braten

**Schweinsnierstück** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinsnierstück** 3 – 5 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nur noch leicht rosa ist.

Mit **Aprikosenkonfitüre**, Hälfte **Senf** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen. 30 Sek. glasieren lassen.

Aus der Bratpfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Bratpfanne auswischen.



## Spätzlipfanne zubereiten

In derselben Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter\*** erhitzen.

**Spätzli** und restliche **Zwiebel** 5 – 6 Min. anbraten.

Mit **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, restlichem **Senf**, 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und **Pfeffer\*** ablöschen. **Spätzlipfanne** 2 – 3 Min. köcheln lassen.

**Geriebenen Käse** unterrühren und schmelzen lassen.



## Anrichten

**Filets** nach Belieben in Scheiben schneiden.

**Spätzlipfanne** auf Teller verteilen.

Mit **Zwiebel-Speck-Konfetti** und **Schweinsnierstück** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

