



BABYSPINAT-SPÄTZLI-PFANNE

in cremiger Sauce mit gerösteten Baumnusskernen



HELLO BABYSPINAT

Unter dem Namen Babyspinat versteht man jungen Spinat, der frühzeitig geerntet wird und darum besonders zarte Blättchen hat.



Spätzli



Halbrahm



braune Champignons



rote Zwiebel



Tomate



Baumnüsse



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Babyspinat

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne** und **1 grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

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



4 SAUCE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit **Halbrahm** ablöschen, 2 g [4 g] **Gemüsebouillon** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis der **Halbrahm** leicht andickt.



2 BAUMNÜSSE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Baumnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Baumnüsse** aus der Bratpfanne nehmen und abkühlen lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Spätzli, **Tomatenwürfel** und **BBQ-Pfeffermischung** zugeben und alles einmal gut durchschwenken. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis aller **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SPÄTZLI VORBRATEN

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschliessend **Spätzli** in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

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



6 ANRICHTEN

Babyspinat-Spätzli-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Baumnüsse** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Spätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Baumnüsse 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
BBQ-Pfeffermischung	1 x	1 g	1 x	2 g
Babyspinat	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gemüsebouillon* für Schritt 4		2 g		4 g
Öl* für Schritt 3		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	532 kJ/127 kcal	2.795 kJ/668 kcal
Fett	6.54 g	34.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.28 g	1.47 g
Kohlenhydrate	12.72 g	66.78 g
- davon Zucker	1.18 g	6.19 g
Eiweiss	3.93 g	20.64 g
Salz	0.21 g	1.15 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
7) Schalenfrüchte

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



BABY SPINACH AND SPAETZLE NOODLES

in a creamy sauce with toasted walnuts



HELLO BABY SPINACH

The name baby spinach refers to young spinach that is harvested early and has particularly tender leaves.



Spaetzle noodles



Single cream



Brown mushrooms



Red onion



Tomato



Walnuts (raw)



Red peperoncini



Garlic cloves



BBQ pepper mix



Baby spinach

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 CHOP VEGETABLES

Cut the **brown mushrooms** into slices

Peel and finely dice the **onion**.

Peel and finely chop the **garlic**.

Halve the **tomato**, remove the stalk, and roughly dice the **tomato** halves.

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



4 PREPARE SAUCE

Deglaze **vegetable stir-fry** with **single cream**, stir in 2 g [4 g] **vegetable stock*** and reduce everything for approx. 2 min. until the **single cream** has thickened slightly.



2 TOAST WALNUTS

Toast **walnuts** in a large frying pan without added fat on medium heat for 3-5 min. until they release their aroma. Then remove **walnuts** from the frying pan and allow to cool.



5 FINALLY

Add **spaetzle noodles**, **diced tomatoes** and **BBQ pepper mix** and mix everything together well. Gradually add small portions of **spinach** to the frying pan until all the **spinach** has broken down. Season with **salt*** and **pepper***.



3 PRE-FRY SPAETZLE NOODLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same frying pan and sauté **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until crispy. Then put the **spaetzle noodles** in a large bowl and place to one side.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the frying pan again and sauté **mushroom** slices, diced **garlic**, **onion** and **peperoncini** (warning: **spicy!**) for approx. 5 min.



6 SERVE

Arrange **baby spinach** and **spaetzle noodle stir-fry** on deep plates, **sprinkle chopped walnuts** on top and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Spaetzle noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Walnuts (raw) 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
BBQ pepper mix	1 x	1 g	1 x	2 g
Baby spinach	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegetable stock* for step 4		2 g		4 g
Oil* for step 3		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand.

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	532 kJ/127 kcal	2.795 kJ/668 kcal
Fat	6.54 g	34.35 g
- incl. saturated fats	0.28 g	1.47 g
Carbohydrate	12.72 g	66.78 g
- incl. sugar	1.18 g	6.19 g
Protein	3.93 g	20.64 g
Salt	0.21 g	1.15 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk
7) Nuts

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



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE DE SPÄTZLI AUX POUSSES D'ÉPINARDS

avec une sauce crémeuse et des noix grillées



HELLO POUSSES D'ÉPINARDS

Les pousses d'épinards ont été récoltées tôt pour qu'elles soient particulièrement tendres.



Spätzli



Crème demi-écrémée



Champignons bruns



Oignon rouge



Tomate



Noix (cruées)



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange de poivres



pousses d'épinards

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle** et **1 grand saladier**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **champignons bruns** en tranches.

Peler l'**oignon** et le couper en petits dés.

Peler l'**ail** et hacher finement.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et la couper grossièrement en dés.

Couper le **piment rouge** en deux dans la longueur, épépiner et hacher finement (**attention : piquant !**).



4 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la **poêlée de légumes** avec la **crème demi-écrémée**, ajouter 2 g [4 g] de **bouillon de légumes*** et laisser réduire le tout env. 2 min. jusqu'à ce que la **crème** épaississe légèrement.



2 FAIRE GRILLER LES NOIX

Griller dans une grande poêle les **noix** sans ajouter de matière grasse à feu moyen 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer ensuite les **noix** de la poêle et les laisser refroidir.



5 POUR FINIR

Ajouter **spätzli**, dés de **tomates** et **mélange de poivres barbecue**. Bien mélanger. Ajouter les **épinards** par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 PRÉCUIRE LES SPÄTZLI

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] **d'huile*** et faire dorer les **spätzli** env. 5 min. Verser ensuite les **spätzli** dans un grand saladier et les réserver.

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



6 DRESSER

Servir la **poêlée de spätzli** et d'**épinards** dans des assiettes creuses, parsemer de **noix** hachées et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Spätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Noix (cruées) 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Pepperoncini rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Mélange de poivres barbecue	1 x	1 g	1 x	2 g
Pousses d'épinards	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 4		2 g		4 g
Huile* pour l'étape 3		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	532 kJ/127 kcal	2.795 kJ/668 kcal
Graisse	6.54 g	34.35 g
- dont acides gras saturés	0.28 g	1.47 g
Glucides	12.72 g	66.78 g
- dont sucre	1.18 g	6.19 g
Protéines	3.93 g	20.64 g
Sel	0.21 g	1.15 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait
7) fruits à coque

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | S 25 | 3

HelloFRESH