

Babyspinat-Spätzli-Pfanne

in cremiger Sauce, getoppt mit gerösteten Baumnusskernen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 3 kochen

3



Eierspätzli



Halbrahm



braune Champignons



rote Zwiebel



Tomaten



Baumnüsse



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Babyspinat



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Baumnüsse 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 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. 540 g)
Brennwert	524 kJ/ 125 kcal	2819 kJ/ 674 kcal
Fett	6.59 g	35.47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.50 g	8.08 g
Kohlenhydrate	12.38 g	66.59 g
- davon Zucker	1.36 g	7.34 g
Eiweiss	3.62 g	19.46 g
Salz	0.634 g	3.409 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!)



Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate grob würfeln.

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



Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne **Baumnüsse** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Dann aus der Bratpfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.



Spätzli vorbereiten

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

Spätzli darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschliessend **Spätzli** 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!)** darin ca. 5 Min. anbraten.



Sauce zubereiten

Pfannengemüse mit dem **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, 2 g [4 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren und alles 1 – 2 Min. reduzieren lassen, bis der **Halbrahm** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zum Schluss

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

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

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





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

Vegetarian Family 30-40 minutes • 674 kcal • Cook on day 3

3



Spaetzle egg noodles



Single cream



Brown mushrooms



Red onion



Tomatoes



Walnuts



Red peperoncini



Garlic cloves



“Hello Paprika” spice mix



Baby spinach



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Walnuts 24)	1 x	20 g	1 x	40 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 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. 480 g)
Calories	524 kJ/ 125 kcal	2.819 kJ/ 674 kcal
Fat	6.59 g	35.47 g
- incl. saturated fats	1.50 g	8.08 g
Carbohydrate	12.38 g	66.59 g
- incl. sugar	1.36 g	7.34 g
Protein	3.62 g	19.46 g
Salt	0.634 g	3.409 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.

Finely chop the **onion**.

Finely chop the **garlic**.

Roughly dice the **tomato**.

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



2 Toast the walnuts

Roast the **walnuts** in a large frying pan without added fat for 2-3 min. until they turn brown.

Remove the **walnuts** from the frying pan, let them cool down, then coarsely chop them.



3 Prepare spaetzle noodles

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

Fry **spaetzle noodles** in it for approx. 5 min. until they turn 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 the **mushroom slices**, **diced garlic**, **onion** and **peperoncini** (warning: spicy!) for approx. 5 min.



4 Prepare the sauce

Deglaze the **fried vegetables** with the **single cream** and 50 ml [100 ml] **water***, stir in 2 g [4 g] **vegetable stock powder*** and let everything reduce for approx. 1-2 min. until the **single cream** thickens slightly. Season with **salt*** and **pepper***.



5 Finally

Add **spaetzle noodles**, **diced tomatoes** and "**Hello Paprika**" **spice mix** and stir everything together well.

Gradually add small portions of **spinach** to the frying pan until the **spinach** has broken down. Season with **salt*** and **pepper***.



6 Serve

Arrange the fried **baby spinach** and **spaetzle noodles** onto deep plates, sprinkle **chopped walnuts** over the top and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

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

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 avec une sauce crémeuse et des noix grillées

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 674 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Spätzli aux œufs



Crème demi-écrémée



Champignons bruns



Oignon rouge



Tomates



Noix



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pousses d'épinards



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 8) 15) 7)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix 24)	1 x 20 g	1 x 40 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 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. 540 g)
Valeur calorique	524 kJ/ 125 kcal	2.819 kJ/ 674 kcal
Lipides	6.59 g	35.47 g
- dont acides gras saturés	1.50 g	8.08 g
Glucides	12.38 g	66.59 g
- dont sucre	1.36 g	7.34 g
Protéines	3.62 g	19.46 g
Sel	0.634 g	3.409 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 petits dés.

Hacher finement l'**ail**.

Couper les **tomates** en gros dés.

Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (**attention : piquant !**).



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 soient dorées.

Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir et hacher grossièrement.



Préparer les spätzli

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile***.

Y faire revenir les **spätzli** pendant env. 5 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Verser ensuite les **spätzli** dans un saladier et les réserver un moment.

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



Préparer la sauce

Dégler les **légumes** avec 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 pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que la **crème** épaississe légèrement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Pour finir

Ajouter les **spätzli**, les **dés de tomates** et le **mélange d'épices « Hello Paprika »**. Bien mélanger.

Ajouter 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 d'épinards** dans des assiettes creuses, parsemer de **noix** hachées et déguster.

Bon appétit !

Piment

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

