

# Frische Eierspätzli mit Speck in cremiger Tomaten-Lauch-Sauce

Family One-Pot-Gericht 25 – 30 Minuten • 808 kcal • Tag 5 kochen

14



Eierspätzle



Frühstücksspeck  
in Scheiben



Lauch



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Crème fraîche Light



geriebener Hartkäse



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzle <b>8</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche Light <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g	2 x 40 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. 510 g)
Brennwert	663 kJ/ 158 kcal	3382 kJ/ 808 kcal
Fett	9.34 g	47.62 g
– davon ges. Fettsäuren	4.01 g	20.44 g
Kohlenhydrate	13.07 g	66.68 g
– davon Zucker	1.62 g	8.26 g
Eiweiss	5.17 g	26.39 g
Salz	0.819 g	4.176 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

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



## Vorbereitung

**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Knoblauch** fein hacken.

**Speck** in ca. 1 cm Streifen schneiden.



## Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Spätzli** darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Spätzli** anschliessend aus der Bratpfanne nehmen, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## Speck anbraten

Dieselbe grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erneut bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Speck** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis er schön knusprig ist.

**Lauch** hinzugeben und für weitere 2 Min. braten.



## Gemüse hinzufügen

Hitze reduzieren, **Knoblauch** und **Tomatenstücke** zum **Speck** geben, leicht **pfeffern\*** und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen.

**Crème fraîche**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zugeben und alles gut vermengen.



## Spätzli vollenden

Gebratene **Spätzli** in die **Sauce** geben und vorsichtig unterheben.

**Sauce** 1 Min. weiterköcheln lassen.



## Anrichten

**Spätzli** auf Teller verteilen, **Hartkäse** darüberstreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





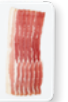
# Fresh spaetzle egg noodles with bacon in creamy tomato and leek sauce

Family One-pot dish 25-30 minutes • 808 kcal • Cook on day 5

14



Spaetzle egg noodles



Sliced breakfast bacon



Leek



Cherry tomatoes



Garlic clove



Crème fraîche light



Grated hard cheese



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen

Water\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaetzle egg noodles <b>8</b> <b>15</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x	40 g	2 x	40 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. 510 g)
Calories	663 kJ/ 158 kcal	3382 kJ/ 808 kcal
Fat	9.34 g	47.62 g
- incl. saturated fats	4.01 g	20.44 g
Carbohydrate	13.07 g	66.68 g
- incl. sugar	1.62 g	8.26 g
Protein	5.17 g	26.39 g
Salt	0.819 g	4.176 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

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



## Preparation

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into half-moons 0.5 cm thick.

Cut the cherry tomatoes in half.

Finely chop the garlic.

Cut the bacon into 1 cm strips.



## Fry the spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan on medium heat.

Fry the spaetzle noodles for 4-6 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned.

Then remove the spaetzle noodles from the frying pan, put them in a large bowl and place to one side.



## Fry the bacon

Heat the same large frying pan again on medium heat without adding any more fat.

Fry the bacon for 4-5 min. until nice and crispy.

Add the leek and fry for another 2 min.



## Add the vegetables

Reduce the heat, add the garlic and tomato pieces to the bacon, add a little pepper\*, then simmer for another 2 min.

Add the crème fraîche, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and mix everything well.



## Finish the spaetzle

Add the fried spaetzle noodles to the sauce and mix carefully.

Let the sauce simmer for 1 min. more.



## Serve

Apportion the spaetzle onto plates, sprinkle the hard cheese on top and enjoy.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Spätzli aux œufs frais avec du bacon dans une sauce crémeuse à base de tomates et de poireau

Famille Plat One-Pot 25 – 30 minutes • 808 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Spätzli aux œufs



Lard en tranches



Poireau



Tomates cerises



Gousse d'ail



Crème fraîche légère



Fromage à pâte dure râpé



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Les bases de votre cuisine \*

Eau \*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzle aux œufs <b>8) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 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. 510 g)
Valeur calorique	663 kJ/ 158 kcal	3382 kJ/ 808 kcal
Lipides	9,34 g	47,62 g
- dont acides gras saturés	4,01 g	20,44 g
Glucides	13,07 g	66,68 g
- dont sucre	1,62 g	8,26 g
Protéines	5,17 g	26,39 g
Sel	0,819 g	4,176 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

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



### Préparation

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0.5 cm.

Couper les tomates cerises en deux.

Hacher finement l'ail.

Couper le bacon en lanières d'env. 1 cm.



### Faire dorer les spätzli

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans une grande poêle à feu moyen.

Y faire revenir les spätzli 4 à 6 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés.

Les retirer de la poêle puis les verser dans un saladier et réserver.



### Faire revenir le lard

Chauffer à nouveau la même grande poêle à feu moyen, sans ajouter de matière grasse.

Faire cuire le lard 4 à 5 min jusqu'à ce qu'il soit bien croquant.

Ajouter le poireau et faire revenir encore 2 minutes.



### Ajouter les légumes

Baisser le feu, ajouter l'ail et les tomates au bacon, puis poivrer\* légèrement et laisser mijoter env. 2 min.

Ajouter la crème fraîche, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 2 cs [4 cs] d'eau\*, bien mélanger.



### Mettre la touche finale aux spätzli

Ajouter les spätzli à la sauce et mélanger délicatement.

Continuer à faire mijoter la sauce 1 minute.



### Dresser

Répartir les spätzli dans les assiettes, parsemer de fromage râpé et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

