



# GEBRATENE SPÄTZLI MIT SPECK, kräftigem Reibkäse und Wirz



## HELLO WIRZ

Der krause Kohlkopf hat gesundheitlich einiges zu bieten: Er enthält jede Menge Vitamin C und Chlorophyll, das unsere Blutbildung unterstützt.



Speck (Scheiben)



frische Eierspätzli



Halbrahm



Zwiebel



Reibkäse



Schnittlauch



Wirz

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Strunk vom **Wirz** entfernen und **Wirz** in ca. 2 cm grosse Rauten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Speck** in Streifen schneiden.



## 2 WIRZ BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Speckstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Wirzrauten** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten. Anschliessend mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] warmem **Wasser\*** ablöschen und 10 – 15 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 5 FÜR DIE SPÄTZLIPFANNE

Gebatene **Spätzli** unter das **Speck- Wirz- Gemüse** heben, **Reibkäse** darüberstreuen und noch einmal in der Bratpfanne wenden.



## 3 SPÄTZLI ZUBEREITEN

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen, **Eierspätzli** darin 5 – 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



## 6 ANRICHTEN

Gebatene **Spätzli** auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                              | 2P             |        | 4P  |        |
|------------------------------|----------------|--------|-----|--------|
| Wirz                         | 1 x            | 250 g  | 1 x | 500 g  |
| Zwiebel                      | 1 x            | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Speck (Scheiben)             | 1 x            | 75 g   | 1 x | 150 g  |
| Halbrahm 5)                  | 1 x            | 200 ml | 2 x | 200 ml |
| frische Eierspätzli 1) 2)    | 1 x            | 400 g  | 1 x | 800 g  |
| Schnittlauch                 | 1 x            | 10 g   | 1 x | 10 g   |
| Reibkäse 5)                  | 1 x            | 50 g   | 1 x | 100 g  |
| Öl* für Schritt 2            |                | 1 EL   |     | 2 EL   |
| warmes Wasser* für Schritt 2 |                | 50 ml  |     | 100 ml |
| Öl* für Schritt 3            |                | ½ EL   |     | 1 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                       | 617 kJ/148 kcal | 3.556 kJ/850 kcal |
| Fett                            | 8 g             | 48 g              |
| – davon ges. Fettsäuren         | 4 g             | 22 g              |
| Kohlenhydrate                   | 13 g            | 72 g              |
| – davon Zucker                  | 2 g             | 10 g              |
| Eiweiss                         | 5 g             | 30 g              |
| Salz                            | 1 g             | 4 g               |

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

## En Guete!



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



# FRIED SPAETZLE NOODLES WITH BACON, strong mountain cheese and savoy cabbage



## HELLO SAVOY CABBAGE

*The curly cabbage has a lot to offer health: It contains plenty of vitamin C and chlorophyll, which supports our blood formation.*



Bacon



Spaetzle egg noodles



Cream



Onion



Grated cheese



Chives



Savoy cabbage

25 minutes

Level 1

Cook on days 1-5

Wash the **vegetables** and **herbs**. You will also need: **2 large frying pans**.



### 1 CHOP VEGETABLES

Remove the stalk from the **Savoy cabbage** and cut **cabbage** into approx. 2 cm diamonds. Peel and finely dice the **onion**. Cut **bacon** into strips.



### 2 SAUTÉ POINTED CABBAGE

Heat **oil\*** in a large frying pan on medium heat and sauté diced **onion** and **bacon** strips for 2-3 min. Add **cabbage** diamonds and sauté everything for 1-2 min. more.

Then deglaze with **cream** and warm **water\*** and simmer for 10-15 min. on medium heat. Season with **salt\*** and **pepper\***.



### 3 PREPARE SPAETZLE NOODLES

Meanwhile, heat **oil\*** in a second large frying pan and stir-fry **egg noodles** for 5-7 min.



### 4 MEANWHILE

Cut the **chives** into thin rolls.



### 5 FOR THE SPAETZLE STIR-FRY

Add fried **spaetzle noodles** to the **bacon** and **Savoy cabbage**, sprinkle with **grated cheese** and mix everything together in the frying pan.



### 6 ARRANGE

Apportion fried **spaetzle noodles** onto plates, sprinkle with **chive rolls** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

|                                       | 2P                 |         | 4P  |         |
|---------------------------------------|--------------------|---------|-----|---------|
| Savoy cabbage                         | 1 x                | 250 g   | 1 x | 500 g   |
| Onion                                 | 1 x                | 100 g   | 2 x | 100 g   |
| Bacon (slices)                        | 1 x                | 75 g    | 1 x | 150 g   |
| Full cream <sup>5)</sup>              | 1 x                | 200 ml  | 2 x | 200 ml  |
| Spaetzle egg noodles <sup>1) 2)</sup> | 1 x                | 400 g   | 1 x | 800 g   |
| Chives                                | 1 x                | 10 g    | 1 x | 10 g    |
| Grated cheese <sup>5)</sup>           | 1 x                | 50 g    | 1 x | 100 g   |
| Oil* for step 2                       |                    | 1 tbsp. |     | 2 tbsp. |
| Warm water* for step 2                |                    | 50 ml   |     | 100 ml  |
| Oil* for step 3                       |                    | ½ tbsp. |     | 1 tbsp. |
| Salt*, pepper*                        | According to taste |         |     |         |

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍴 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               | 617 kJ/148 kcal | 3.556 kJ/850 kcal |
| Fat                    | 8 g             | 48 g              |
| - incl. saturated fats | 4 g             | 22 g              |
| Carbohydrate           | 13 g            | 72 g              |
| - incl. sugar          | 2 g             | 10 g              |
| Protein                | 5 g             | 30 g              |
| Salt                   | 1 g             | 4 g               |

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Egg 5) Milk

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

Bon appetit!



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



# SPÄTZLI FRITS AU LARD,

fromage de montagne et savoie



## HELLO SAVOIE

*Le Savoie a beaucoup à offrir en matière de santé: il contient beaucoup de vitamine C et de chlorophylle, qui favorise la formation de notre sang.*



Lard



Spätzle aux œufs



Crème



Oignon



Fromage râpé



Ciboulette



Savoie

25 minutes Niveau 1

À consommer dans les 1 à 5 jours

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**. Vous aurez besoin **de deux grandes poêles pour cette recette**.



## 1 COUPER LES LÉGUMES

Retirer le tronc du **savoie** couper des losanges d'env. 2 cm.

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

Couper le **lard** en lamelles.



## 2 CUIRE LE CHOU POINTU

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile\*** à feu moyen, y faire blondir les dés d'**oignon** et les **lamelles de lard** 2 à 3 min.

Ajouter les losanges de **savoie** et cuire le tout 1 à 2 min.

Déglacer ensuite avec la **crème** et de l'**eau chaude\*** et laisser mijoter 10 à 15 min à feu moyen.

**Saler\*** et **poivrer\***.



## 3 PRÉPARER LES SPÄTZLI

Pendant ce temps, chauffer de l'**huile\*** dans une deuxième grande poêle et cuire en les retournant les **spätzli à base d'œufs** 5 à 7 min.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Couper la **ciboulette** en fines rondelles.



## 5 POUR LA POÊLÉE DE SPÄTZLI

Incorporer délicatement les **spätzli** frits sous les **légumes**, le **savoie** et le **lard**, saupoudrer de **Fromage râpé** et faire revenir encore une fois dans la poêle.



## 6 DRESSER

Dresser les **spätzli** frits dans les assiettes, saupoudrer de **rondelles de ciboulette** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                            | 2P              |        | 4P  |        |
|----------------------------|-----------------|--------|-----|--------|
| Savoie                     | 1 x             | 250 g  | 1 x | 500 g  |
| Oignon                     | 1 x             | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Bacon (en tranches)        | 1 x             | 75 g   | 1 x | 150 g  |
| Crème entière 5)           | 1 x             | 200 ml | 2 x | 200 ml |
| Spätzli aux œufs 1) 2)     | 1 x             | 400 g  | 1 x | 800 g  |
| Ciboulette                 | 1 x             | 10 g   | 1 x | 10 g   |
| Fromage râpé 5)            | 1 x             | 50 g   | 1 x | 100 g  |
| Huile* pour l'étape 2      |                 | 1 cs   |     | 2 cs   |
| Eau chaude* pour l'étape 2 |                 | 50 ml  |     | 100 ml |
| Huile* pour l'étape 3      |                 | ½ cs   |     | 1 cs   |
| Sel*, poivre*              | selon les goûts |        |     |        |

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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                      | 617 kJ/148 kcal | 3.556 kJ/850 kcal |
| Graisse                               | 8 g             | 48 g              |
| - dont acides gras saturés            | 4 g             | 22 g              |
| Glucides                              | 13 g            | 72 g              |
| - dont sucre                          | 2 g             | 10 g              |
| Protéines                             | 5 g             | 30 g              |
| Sel                                   | 1 g             | 4 g               |

## ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gl 2) œuf 5) lait

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

**Bon appétit !**



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