

Gebratene Spätzli mit Speck Käse und Chinakohl

Family 20 – 30 Minuten • 3.842 kj/918 kcal

4



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

-  Frühstücksspeck in Scheiben
-  Eierspätzli
-  Chinakohl
-  Käse-Mix
-  Halbrahm
-  Zwiebel
-  Schnittlauch

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g	1 x	150 g
Eierspätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chinakohl	1 x	400 g	2 x	400 g
Käse-Mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	588 kj/140 kcal	3.842 kj/918 kcal
Fett	9.01 g	58.86 g
- davon ges. Fettsäuren	1.68 g	10.95 g
Kohlenhydrate	10.60 g	69.29 g
- davon Zucker	0.78 g	5.12 g
Eiweiss	4.26 g	27.82 g
Salz	0.712 g	4.654 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch.



Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Speck in Streifen schneiden.



Chinakohl braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Speckstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Chinakohl zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten. Anschliessend mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 10 – 15 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Spätzli zubereiten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzli** darin 5 – 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für die Spätzlipfanne

Gebratene Spätzli unter das **Speck-Kohl-Gemüse** heben, **Käse** darüberstreuen und noch einmal in der Bratpfanne wenden.



Anrichten

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

En Guete!

Fried spaetzle noodles with bacon, cheese and Chinese cabbage

Family 20 – 30 minutes • 3.842 kj/918 kcal

4



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



Bacon, slices



Spaetzle egg noodles



Chinese cabbage



Cheese mix



Single cream



Onion



Chives

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

2 large frying pans.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Bacon, slices	1 x	75 g	1 x	150 g
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Chinese cabbage	1 x	400 g	2 x	400 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g

Water*, oil* Amounts specified in text

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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	588 kJ/140 kcal	3.842 kJ/918 kcal
Fat	9.01 g	58.86 g
- incl. saturated fats	1.68 g	10.95 g
Carbohydrate	10.60 g	69.29 g
- incl. sugar	0.78 g	5.12 g
Protein	4.26 g	27.82 g
Salt	0.712 g	4.654 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: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk.



Short preparation

Remove the stalk from the **Chinese cabbage** and cut **cabbage** into approx. 2 cm diamonds.

Peel and finely dice the **onion**.

Cut the **bacon** into strips.



Fry Chinese cabbage

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté the **diced onion** and **strips of bacon** for 2-3 min. Add **Chinese cabbage** and sauté everything for 1-2 min. more. Then deglaze with **single cream** and 50 ml [100 ml] **water*** and simmer for 10-15 min. on medium heat until the **vegetables** are soft. Season with **salt*** and **pepper***.



Prepare spaetzle noodles

In the meantime, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in a second large frying pan and stir-fry **spaetzle noodles** for 5-7 min. until golden brown.



Meanwhile

Cut the **chives** into thin rolls.



For the spaetzle stir-fry

Add the **fried spaetzle noodles** to the **bacon** and cabbage, sprinkle with **grated cheese**, and stir in the frying pan one final time.



Serve

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

Bon appetit!

Spätzli au bacon avec du fromage et du chou chinois

Famille 20 – 30 minutes • 3.842 kj/918 kcal

4



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



Bacon



Spätzli aux œufs



Chou chinois



Mélange de fromages



Crème demi-écrémée



Oignon



Ciboulette

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Chou chinois	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g

eau*, huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	588 kJ/140 kcal	3.842 kJ/918 kcal
Lipides	9.01 g	58.86 g
- dont acides gras saturés	1.68 g	10.95 g
Glucides	10.60 g	69.29 g
- dont sucre	0.78 g	5.12 g
Protéines	4.26 g	27.82 g
Sel	0.712 g	4.654 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 : **1)** céréales contenant du gluten **2)** œufs **5)** lait.



Petite préparation

Retirer le centre du **chou chinois** puis couper les **chou** en losanges d'env. 2 cm.

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

Couper le **bacon** en tranches.



Faire revenir le chou chinois

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile** et faire revenir les dés d'**oignon** et les **tranches de bacon** 2 à 3 min. Ajouter le **chou** et cuire le tout 1 à 2 min. Déglacer ensuite avec de la **crème demi-écrémée** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** et laisser mijoter encore 10 à 15 min. à feu moyen jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Préparer les spätzli

Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer 0,5 cs [1 cs] d'**huile*** et cuire en les retournant les **spätzli** 5 à 7 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Pendant ce temps

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.



Pour la poêlée de spätzli

Incorporer les **spätzli** au **chou** et au **bacon**, recouvrir de **fromage râpé** et faire revenir encore une fois dans la poêle.



Dresser

Dresser les **spätzli** dans les assiettes, parsemer de **rouleaux de ciboulette** et déguster.

Bon appétit !