

Gebratene Spätzli mit Speck

Reibekäse und Spitzkohl

Family 20 – 30 Minuten • 3.218 kj/769 kcal • Tag 5 kochen

14



Frühstücksspeck
in Scheiben



Eierspätzli



Spitzkohl



Reibekäse



Halbrahm



Zwiebel



Schnittlauch



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

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	1x	75 g	1x	150 g
Eierspätzli 1) 2)	1x	400 g	1x	800 g
Spitzkohl	1x	400 g	1x	800 g
Reibekäse 5)	1x	50 g	1x	100 g
Halbrahm 5)	1x	250 ml	2x	250 ml
Zwiebel	1x	100 g	2x	100 g
Schnittlauch	1x	10 g**	1x	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	547 kJ/131 kcal	3.218 kJ/769 kcal
Fett	6.87 g	40.44 g
– davon ges. Fettsäuren	2.11 g	12.44 g
Kohlenhydrate	11.58 g	68.16 g
– davon Zucker	1.88 g	11.07 g
Eiweiss	5.20 g	30.61 g
Salz	0.542 g	3.190 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Speck in Streifen schneiden.



Spitzkohl braten

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

Spitzkohl 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

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

En Guete!

Fried spaetzle noodles with bacon, grated cheese and pointed cabbage

Family 20-30 minutes • 3.218 kj/769 kcal • Cook on day 5

14



Bacon, slices



Spaetzle egg noodles



Pointed cabbage



Grated cheese



Single cream



Onion



Chives



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, water*, oil*

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
Pointed cabbage	1 x	400 g	1 x	800 g
Grated cheese 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream 5)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
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	547 kJ/131 kcal	3.218 kJ/769 kcal
Fat	6.87 g	40.44 g
- incl. saturated fats	2.11 g	12.44 g
Carbohydrate	11.58 g	68.16 g
- incl. sugar	1.88 g	11.07 g
Protein	5.20 g	30.61 g
Salt	0.542 g	3.190 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



Short preparation

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

Peel and finely dice the **onion**.

Cut the **bacon** into strips.



Sauté pointed 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 pointed **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 aux lardons du fromage râpé et du chou pointu

Famille 20 - 30 minutes - 3.218 kj/769 kcal • Cuisiner au 5e jour

14



Bacon en tranches



Spätzli aux œufs



Chou pointu



Fromage râpé



Crème demi-écrémée



Oignon



Ciboulette



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
sel*, poivre*, eau*, huile*

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 pointu	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage râpé 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée	1 x 250 ml	2 x 250 ml
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	547 kJ/131 kcal	3.218 kJ/769 kcal
Lipides	6.87 g	40.44 g
- dont acides gras saturés	2.11 g	12.44 g
Glucides	11.58 g	68.16 g
- dont sucre	1.88 g	11.07 g
Protéines	5.20 g	30.61 g
Sel	0.542 g	3.190 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Petite préparation

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

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

Couper le **bacon** en tranches.



Cuire le chou pointu

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 !