

Gebratene Spätzli mit Speck kräftigem Käse und Spitzkohl

Family 20 – 30 Minuten • 3.773 kj/902 kcal • Tag 3 kochen



Frühstücksspeck
in Scheiben



Eierspätzli



Spitzkohl



Käse-Mix



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

1 Messbecher und 2 grosse Bratpfannen.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g	2 x	75 g
Eierspätzli 8 15	1 x	400 g	1 x	800 g
Spitzkohl	1 x	400 g	2 x	400 g
Käse-Mix 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Halbrahm 7	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	584 kJ/140 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Fett	8.40 g	54.29 g
– davon ges. Fettsäuren	1.61 g	10.39 g
Kohlenhydrate	10.93 g	70.61 g
– davon Zucker	1.52 g	9.82 g
Eiweiss	4.85 g	31.33 g
Salz	0.489 g	3.157 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!).



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.



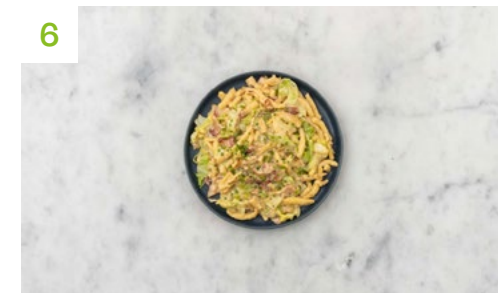
In der Zwischenzeit

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!

Du liebst HelloFresh?

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



Fried spaetzle noodles with bacon mature cheese and pointed cabbage

Family 20-30 minutes • 3.773 kj/902 kcal • Cook on day 3

13



Sliced breakfast bacon



Egg spaetzli noodles



Pointed cabbage



Cheese mix



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

1 measuring jug and 2 large frying pans.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Pointed cabbage	1 x	400 g	2 x	400 g
Cheese mix 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream 7)	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	584 kJ/140 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Fat	8.40 g	54.29 g
- incl. saturated fats	1.61 g	10.39 g
Carbohydrate	10.93 g	70.61 g
- incl. sugar	1.52 g	9.82 g
Protein	4.85 g	31.33 g
Salt	0.489 g	3.157 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).



Get prepped

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 the spaetzle noodles for 5-7 min. until golden brown.



Meanwhile

Finely slice the chives.



For the spaetzle stir-fry

Add the fried spaetzle noodles to the bacon and cabbage, sprinkle with the 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!

Love HelloFresh?

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



Spätzle avec des lardons, du fromage et du chou pointu

Famille 20 - 30 minutes • 3.773 kj/902 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Bacon



Spätzle aux œufs



Chou pointu



Mélange de fromages



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

1 verre doseur et 2 grandes poêles.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Spätzle aux œufs 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Chou pointu	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange de fromages 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée 7)	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.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	584 kJ/140 kcal	3.773 kJ/902 kcal
Lipides	8.40 g	54.29 g
- dont acides gras saturés	1.61 g	10.39 g
Glucides	10.93 g	70.61 g
- dont sucre	1.52 g	9.82 g
Protéines	4.85 g	31.33 g
Sel	0.489 g	3.157 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **15)** blé.

(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.

Dégeler 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 spätzle

Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* et cuire les spätzle 5 à 7 min. en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



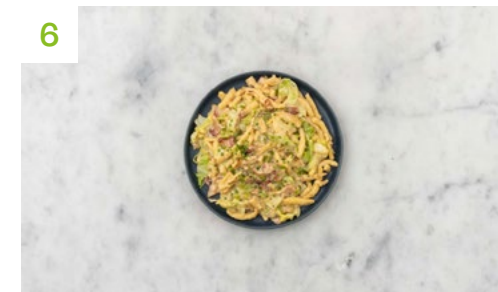
Pendant ce temps

Couper la ciboulette en petits rouleaux.



Pour la poêlée de spätzle

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



Dresser

Dresser les spätzle dans les assiettes, parsemer de rouleaux de ciboulette 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 !

