



# Herbstliche Spinat-Spätzle-Pfanne

in cremiger Sauce mit Pinienkernen



## HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Jungspinat



Eierspätzle



Vollrahm



braune Champignons



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



roter Chili



Knoblauchzehe



Pfeffermischung "Smoky BBQ"

30 Minuten

Stufe 1

Express

Family

Explore

Veggie

Spätzle mal spätherbstlich genießen? Na klar! Mit unserer **ballaststoffreichen** und recht schnell gemachten Spätzlepfanne holst Du Dir gleichzeitig ein fast schon winterliches, gesundes und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller und wirst bald feststellen, dass gesund und lecker essen auch in der aufkommenden Winterzeit kein Problem ist.

Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren unseres Rezepts!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

**Braune Champignons** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Koblauch** abziehen und fein hacken.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.



## 2 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften.

Anschliessend **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



## 3 SPÄTZLE ANBRATEN

In derselben Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschliessend **Spätzle** in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Erneut **Öl\*** in der Bratpfanne erhitzen und **Champignonscheiben, Knoblauch-, Zwiebel- und Chiliwürfel (scharf!)** für ca. 5 Min. anbraten.



## 4 SAUCE ZUBEREITEN

**Pfannengemüse** mit **Vollrahm** ablöschen und alles für ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht andickt.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Spätzle, Tomatenwürfel, Pfeffermischung** und **Jungspinat** zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Spinat-Spätzle-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten, **Pinienkerne** darüberstreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
roter Chili	1 x	19 g	1 x	19 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Eierspätzle 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Vollrahm 7)	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tomate	1 x	80 g	2 x	80 g
Jungspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
Pfeffermischung "Smoky BBQ"	1 x	4 g	2 x	4 g
Öl*		1 EL		2 EL
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	100 g	PORTION
Brennwert	505 kJ/121 kcal	2621kJ/627 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	12 g
Kohlenhydrate	14 g	68 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiss	5 g	22g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

*En Guete!*



# Autumnal spinach and spaetzle noodle stir-fry

in creamy sauce with pine nuts



## HELLO PINE NUTS

100 g pine nuts contain more fat than the same amount of milk chocolate. But they do contain valuable fatty acids, so get stuck in.



Young spinach



Spaetzle egg noodles



Full cream



Brown mushrooms



Onion



Tomato



Pine nuts



Red chilli



Garlic cloves



“Smoky BBQ”  
pepper mix

30 minutes

Level 1

Express

Family

Explore

Veggie

Fancy some spaetzle noodles for the late autumn? Absolutely! Our spaetzle noodle stir-fry, rich in dietary fibre and dead quick to make, will put a dish on your plate which is both healthy and yet creamy at the same time, and almost tastes as if the winter is already there. You will soon see that healthy and delicious food will not be an issue this winter, either.

We wish you a lot of fun with trying out our recipe!

Wash the vegetables. You will also need: 1 large bowl and 1 large frying pan.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Cut the **brown mushrooms** into slices cubes. Peel and finely dice the **onion**. Peel and finely chop the **garlic**. Halve the **chilli** lengthways, remove the seeds and chop finely.



### 2 ROAST PINE NUTS

Toast **pine nuts** in a large frying pan without added fat on medium heat for 3–5 min. until they release their aroma. Then remove the **pine nuts** from the frying pan and allow to cool.



### 3 SAUTÉ SPAETZLE NOODLES

Heat **oil\*** in the same frying pan and sauté **spaetzle noodles** in it for approx. 5 min. until crispy. Then put the **spaetzle noodles** in a large bowl and place to one side. Heat **oil\*** in the frying pan again and sauté **mushroom** slices, diced **garlic**, **onion** and **chilli (spicy!)** for approx. 5 min.



### 4 PREPARE SAUCE

Deglaze **stir-fry** with **full cream** and let everything simmer for approx. 2 min. until the **sauce** has thickened a little. Halve the **tomato**, remove the stalk, and roughly dice the **tomato** halves.



### 5 FINALLY

Add **spaetzle noodles**, diced **tomato**, **pepper** mix and **young spinach** and mix everything together well. Season with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 ARRANGE

Arrange **spinach** and **spaetzle noodle** stir-fry on deep plates, sprinkle **pine nuts** on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Red chilli	1 x	19 g	1 x	19 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Spaetzle egg noodles 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Full cream 7)	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tomato	1 x	80 g	2 x	80 g
Young spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
"Smoky B B Q"pepper mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Oil*		1 tbsp		2 tbsp
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* 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	100 g	PORTION
Calories	505 kJ/121 kcal	2621kJ/627 kcal
Fat	6 g	30 g
– incl. saturated fats	3 g	12 g
Carbohydrate	14 g	68 g
– incl. sugar	3 g	11 g
Protein	5 g	22g
Dietary fibre	2 g	7 g
Salt	1 g	2 g

### ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



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

Bon Appetit!



# Poêlée automnale de Spätzle et d'épinard

vec sauce crémeuse aux pignons de pin



## HELLO PIGNONS DE PIN

100 g de pignons de pin contiennent plus de matière grasse que la même quantité de chocolat au lait. Mais il s'agit d'acides gras de haute qualité, alors n'hésitez pas à en consommer.



Pousses d'épinard



Spätzle aux œufs



Crème entière



Champignons bruns



Oignon



Tomate



Pignons de pin



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange de poivres « Smoky BBQ »



30 minutes

Niveau 1

Express

Family

Exploration

Veggie

Déguster des Spätzle sur fond d'automne ? Pourquoi pas ! Notre poêlée de Spätzle riche en fibres est rapide à préparer. Vous aurez ainsi dans votre assiette un plat bon pour la santé, presque un plat d'hiver, et en même temps crémeux. Vous vous rendrez vite compte que bon pour la santé et bon à manger sont deux choses tout à fait compatibles, même pendant la période hivernale. Nous vous souhaitons bien du plaisir à réaliser notre recette !

Laver les légumes. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1** grand saladier et **1** grande poêle.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les **champignons bruns** en lamelles.  
Peler l'**oignon** et le couper en petits dés.  
Peler l'**ail** et le hacher finement.  
Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et le hacher finement.



## 2 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Griller dans une grande poêle les **pignons** sans ajouter de matière grasse à feu moyen 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.  
Retirer ensuite les **pignons** de la poêle et les laisser refroidir.



## 3 FAIRE DORER LES SPÄTZLE

Dans la même poêle, chauffer à nouveau de l'**huile\*** et y faire dorer les **Spätzle** env. 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient croquants.  
Verser les **Spätzle** dans un grand saladier et les réserver.  
Chauffer à nouveau de l'**huile\*** dans la poêle et y faire revenir les tranches de **champignon**, les dés d'**ail**, d'**oignon** et de **piment** (piquant !) environ 5 min.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la **poêlée de légume** avec de la **crème entière** et laisser mijoter le tout encore 2 min environ jusqu'à ce que la sauce épaississe.  
Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et la couper grossièrement en dés.



## 5 POUR FINIR

Ajouter les **Spätzle**, les dés de **tomate**, le **mélange de poivre** et les pousses d'**épinard** et bien mélanger.  
Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 DRESSER

Servir la poêlée de **Spätzle** et d'**épinard** dans des assiettes creuses, parsemer de **pignons** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Piment rouge	1 x	19 g	1 x	19 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
Spätzle aux œufs 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Crème entière 7)	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tomate	1 x	80 g	2 x	80 g
Pousses d'épinard	1 x	75 g	1 x	150 g
Mélange de poivres « Smoky BBQ »	1 x	4 g	2 x	4 g
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	505 kJ/121 kcal	2621kJ/627 kcal
Graisse	6 g	30 g
- dont acides gras saturés	3 g	12 g
Glucides	14 g	68 g
- dont sucre	3 g	11 g
Protéines	5 g	22g
Fibres	2 g	7 g
Sel	1 g	2 g

## ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

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