

Italienische Spätzlipfanne mit Kräuterrahmsauce, Babyspinat und Cherry-Tomaten

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 2.944 kj/704 kcal • Tag 3 kochen

7



Eierspätzli



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Halbrahm



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Zucchini



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	555 kJ/133 kcal	2.944 kJ/704 kcal
Fett	7.16 g	37.99 g
- davon ges. Fettsäuren	2.19 g	11.61 g
Kohlenhydrate	12.82 g	68.03 g
- davon Zucker	1.95 g	10.32 g
Eiweiss	3.91 g	20.76 g
Salz	0.350 g	1.855 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!).



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

Koblauch abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.



Für die Kräutersauce

Peperoncini halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g **[8**

g] Gemüsebouillonpulver*, 50 ml **[100 ml] Wasser***, **Basilikumpaste**, gehackte **Petersilie** und **Peperoncini** miteinander vermischen.



Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **[2 EL] Öl*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel kurz zwischenlagern.



Zucchini braten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL **[2 EL] Öl*** erhitzen und **Zucchini**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Knoblauch** für ca. 3 – 4 Min anbraten.



Sauce zubereiten

Bratpfanne mit dem **Rahmmix** ablöschen.

Gebratene **Spätzli** und die halbierten **Cherry-Tomaten** in die **Sauce** geben.

Aufkochen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

Spätzlipfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit geraspeltetem **Hartkäse** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Italian spaetzle stir-fry

with herb cream sauce, baby spinach and cherry tomatoes

Vegetarian Family 25-35 minutes • 2.944 kj/704 kcal • Cook on day 3



Egg spaetzle noodles



Red pepperoncini



Garlic cloves



Spring onions



Single cream



Parsley



Grated hard cheese



Courgettes



Cherry tomatoes



Basil paste



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Spring onion	2 x 35 g	1 x 140 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Basil paste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Oil*, water*, vegetable stock powder*	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	555 kJ/133 kcal	2.944 kJ/704 kcal
Fat	7.16 g	37.99 g
- incl. saturated fats	2.19 g	11.61 g
Carbohydrate	12.82 g	68.03 g
- incl. sugar	1.95 g	10.32 g
Protein	3.91 g	20.76 g
Salt	0.350 g	1.855 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!)



Chop vegetables

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into thin slices.

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep them separate.

Cut **cherry tomatoes** in half.



For the herb sauce

Halve the **peperoncini**, remove the seeds and chop finely (**warning: spicy!**).

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

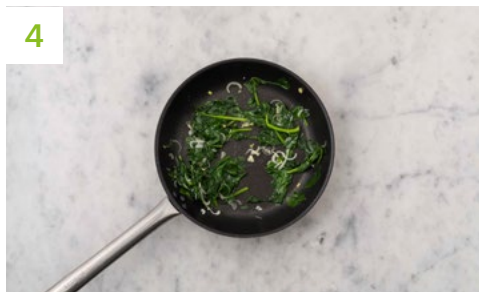
In a tall mixing bowl, mix together **single cream**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder**, 50 ml [100 ml] **water***, **basil paste**, **chopped parsley** and **peperoncini**.



Fry spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until crispy.

Remove **spaetzle noodles** from frying pan and put them into a large bowl for now.



Fry courgette

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.]* **oil*** again and sauté **courgette**, white part of **spring onions** and garlic for approx. 3-4 min.



Prepare sauce

Deglaze frying pan with the **cream mixture**.

Add **fried spaetzle noodles** and **cherry tomato** halves to the **sauce**.

Bring to the boil, season with **salt*** and **pepper*** and simmer for 1 min.



Serve

Apportion **spaetzle stir-fry** onto deep plates, sprinkle with **grated hard cheese** and the green **spring onion** rings.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Poêlée de spätzle à l'italienne

avec sauce crémeuse aux fines herbes, pousses d'épinards et tomates cerises

Végétarien Family 25 – 35 minutes • 2.944 kj/704 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Spätzle aux œufs



Piment rouge



Gousses d'ail



Oignons de printemps



Crème demi-écrémée



Persil



Fromage râpé



Courgettes



Tomates cerises



Pâte de basilic



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzle aux œufs 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	555 kJ/133 kcal	2.944 kJ/704 kcal
Lipides	7.16 g	37.99 g
- dont acides gras saturés	2.19 g	11.61 g
Glucides	12.82 g	68.03 g
- dont sucre	1.95 g	10.32 g
Protéines	3.91 g	20.76 g
Sel	0.350 g	1.855 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 !)



Couper les légumes

Couper les extrémités des **courgettes** et débiter en tranches fines.

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les **tomates cerises** en deux.



Pour la sauce aux fines herbes

Couper le **piment** en deux, épépiner et hacher finement (**attention : piquant !**).

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**.

Dans un grand récipient, mélanger la **crème demi-écrémée**, 4 g [8 g] **bouillon de légumes en poudre***, 50 ml [100 ml] d'**eau***, la **pâte de basilic**, le **persil** haché et le **piment**.



Faire dorer les spätzle

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire dorer les **spätzle** env. 5 minutes.

Retirer les **nouilles** de la poêle et les réserver brièvement dans un saladier.



Cuire les courgettes

Dans la même poêle, faire chauffer à **nouveau** 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les **courgettes**, la partie blanche des **oignons de printemps** et l'**ail** pendant 3 à 4 minutes environ.



Préparer la sauce

Déglacer la poêle avec le **mélange de crème**.

Ajouter les **spätzle** dorés et les **tomates cerises** coupées en deux à la **sauce**.

Porter à ébullition, **saler*** et **poivrer*** selon les goûts et laisser mijoter 1 min.



Dresser

Répartir la **poêlée de spätzle** dans des assiettes creuses, saupoudrer de **fromage râpé** et de **rondelles vertes d'oignons de printemps**.

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 !

