

Käsespätzli mit Birne und Speck

Käse-Mix und Babyspinat

Family 25 – 35 Minuten • 4.201 kj/1.004 kcal • Tag 5 kochen

1



Eierspätzli



Käse-Mix



Birne



Halbrahm



Petersilie



Zwiebel



Hartkäse geraspelt



Babyspinat



Frühstücksspeck in Würfeln

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	729 kJ/174 kcal	4.201 kJ/1.004 kcal
Fett	10.68 g	61.52 g
- davon ges. Fettsäuren	1.98 g	11.41 g
Kohlenhydrate	13.63 g	78.51 g
- davon Zucker	2.68 g	15.43 g
Eiweiss	5.97 g	34.39 g
Salz	0.644 g	3.711 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.



Zu Beginn

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und **Birne** in 2 cm kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



Birne anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Speckwürfel**, **Zwiebelstreifen** und **Birnenwürfel** darin 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Birne** bissfest und die **Zwiebel** weich ist.



Spätzli anbraten

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzli** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



Sauce vollenden

Birne mit **Halbrahm** ablöschen und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Käse-Mix** zur **Sauce** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.



Spätzli vollenden

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die **Sauce** geben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist. **Gebratene Spätzli** unter die **Sauce** heben, **gehackte Petersilie** darüberstreuen und alles noch einmal in der Bratpfanne wenden. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Spätzlipfanne auf Teller verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen und geniessen.

En Guete



Cheese spaetzle noodles with pear and bacon, cheese mix and baby spinach

Family 25 – 35 minutes • 4.201 kj/1.004 kcal • Cook on day 5

1



Spaetzle egg noodles



Cheese mix



Pear



Single cream



Parsley



Onion



Hard cheese, grated



Baby spinach



Diced bacon

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

2 large frying pans.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Pear	1 x 200 g	2 x 200 g
Single cream 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	729 kJ/174 kcal	4.201 kJ/1004 kcal
Fat	10.68 g	61.52 g
- incl. saturated fats	1.98 g	11.41 g
Carbohydrate	13.63 g	78.51 g
- incl. sugar	2.68 g	15.43 g
Protein	5.97 g	34.39 g
Salt	0.644 g	3.711 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.



To start off

Peel **pear**, remove core, and cut **pear** into 2 cm cubes.

Peel **onion** and slice it into narrow strips.

Finely chop the **parsley**.



Sauté pear

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat. Sauté the **diced bacon**, strips of onion and **pear cubes** for 5-7 min. until the **pear** is firm to the bite and the **onion** is soft.



Sauté spaetzle noodles

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a second large frying pan and stir-fry **spaetzle noodles** for approx. 7 min. until golden brown.



Finish sauce

Deglaze **pear** with **single cream** and simmer for approx. 3 min. on medium heat. Season with **salt*** and **pepper***. Add cheese **mix** to the **sauce** and simmer for 1 min. more until the **sauce** is slightly thickened.



Finish spaetzle noodles

Gradually add small portions of **spinach** to the **sauce** until all the **spinach** has broken down. Mix the **fried spaetzle noodles** with the **sauce**, sprinkle with **chopped parsley**, and stir everything once more in the frying pan. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



Serve

Apportion **spaetzle stir-fry** onto plates, sprinkle with **hard cheese** and enjoy.

Bon appetit!

Spätzli au fromage à la poire et aux lardons avec mélange de fromages et pousses d'épinards

Famille 25 - 35 minutes - 4.201 kj/1.004 kcal • Cuisiner au 5e jour

1



Spätzli aux œufs



Mélange de fromages



Poire



Crème demi-écrémée



Persil



Oignon



Fromage à pâte dure râpé



Pousses d'épinards



Lardons

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Huile* pour les étapes 2 et 3	1 cs chaque	2 cs chaque
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	729 kJ/174 kcal	4.201 kJ/1.004 kcal
Lipides	10.68 g	61.52 g
- dont acides gras saturés	1.98 g	11.41 g
Glucides	13.63 g	78.51 g
- dont sucre	2.68 g	15.43 g
Protéines	5.97 g	34.39 g
Sel	0.644 g	3.711 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.



1 Pour commencer

Éplucher la **poire**, enlever les pépins et couper en dés de 2 cm.

Éplucher les **oignons** et émincer.

Hacher finement le **persil**.



2 Faire revenir la poire

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les **lardons**, les lamelles d'**oignon** et les **dés de poire** 5 à 7 min. jusqu'à ce que la **poire** soit croquante et que l'**oignon** soit tendre.



3 Faire dorer les spätzli

Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et cuire en les retournant les **spätzli** env. 7 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4 Finir la sauce

Déglacer ensuite la **poire** avec la **crème demi-écrémée**, puis laisser mijoter env. 3 min. à feu moyen. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Ajouter le **mélange de fromages** à la **sauce** et laisser mijoter encore 1 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



5 Mettre la touche finale aux spätzli

Ajouter par petites portions les épinards à la **sauce** jusqu'à ce que tous les épinards aient fondus. Ajouter les **spätzli** dorés à la **sauce**, parsemer de **persil haché** et retourner encore une fois dans la poêle. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



6 Dresser

Répartir la **poêlée de spätzli** sur les assiettes, parsemer de **fromage râpé**, puis déguster.

Bon appétit