

Spätzli-Hack-Pfanne mit Spinat BBQ-Pfeffer und Haselnusstopping

Zeit sparen Family 15 Minutes • 4.872 kj/1.164 kcal • Tag 2 kochen

25



Babyspinat



Halbrahm



Gewürzmischung
"Smoky BBQ"



Käse-Mix



gemischtes Hackfleisch



Eierspätzli



Frühlingszwiebel



Haselnüsse



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Smoky BBQ“	1 x 2 g	2 x 2 g
Käse-Mix 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
gemischtes Hackfleisch	1 x 250 g	1 x 500 g
Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Haselnüsse 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Pouletbouillonpulver*, 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

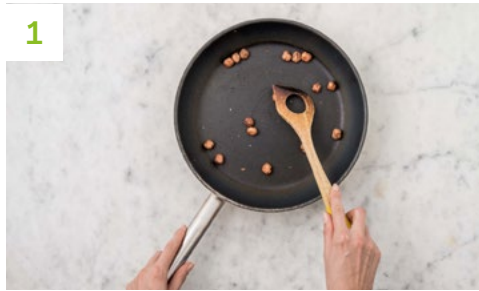
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	824 kJ/197 kcal	4.872 kJ/1.164 kcal
Fett	12.44 g	73.59 g
- davon ges. Fettsäuren	2.98 g	17.60 g
Kohlenhydrate	11.02 g	65.16 g
- davon Zucker	0.70 g	4.14 g
Eiweiss	8.94 g	52.86 g
Salz	0.425 g	2.515 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 **23)** Haselnüsse.

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



Haselnüsse rösten

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser*** im **Wasserkocher**.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einer grossen Bratpfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften.

Die **Haselnüsse** aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



Spätzli braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Spätzli darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tipp: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Hackfleisch anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer zweiten grossen Bratpfanne erhitzen und **Hackfleisch** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Hackfleisch** dabei grob zerkleinern.



Sauce zubereiten

Hackfleisch mit **Halbrahm**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen, **Käse-Mix** und **Gewürzmischung „Smoky BBQ“** zur **Sauce** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.

Babyspinat nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen.



Spätzli vollenden

Gebratene **Spätzli** unter die **Sauce** heben.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Spätzlipfanne auf Teller verteilen, mit **gehackten Haselnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** 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!



Spaetzle noodles and minced meat with spinach, BBQ pepper and hazelnut topping

Save time Family 15 minutes • 4.872 kj/1.164 kcal • Cook on day 2

25



Baby spinach



Single cream



“Smoky BBQ” spice mix



Cheese mix



Mixed minced meat



Egg spaetzle noodles



Spring onions



Hazelnuts



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

2 large frying pans.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Single cream 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
"Smoky BBQ" spice mix	1 x 2 g	2 x 2 g
Cheese mix 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mixed minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Hazelnuts 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Chicken stock powder*, 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

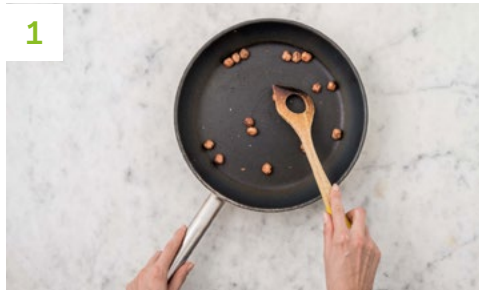
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	824 kJ/197 kcal	4.872 kJ/1.164 kcal
Fat	12.44 g	73.59 g
- incl. saturated fats	2.98 g	17.60 g
Carbohydrate	11.02 g	65.16 g
- incl. sugar	0.70 g	4.14 g
Protein	8.94 g	52.86 g
Salt	0.425 g	2.515 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 **23)** Hazelnuts.

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



1 Toast the hazelnuts

Boil 100 ml [200 ml] water* in the kettle.

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

Roast the hazelnuts in a large frying pan without fat until they release their aroma.

Remove hazelnuts from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly.



2 Fry spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Stir-fry spaetzle noodles for approx. 7 min. until golden brown.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



3 Brown the mince

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan and sear minced meat and white spring onion rings for 4-5 min. Break up the minced meat a little while it's cooking.



4 Prepare the sauce

Deglaze minced meat with single cream, 100 ml [200 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder* and bring to the boil, then add cheese mix and "Smoky BBQ" spice mix to the sauce and simmer for another 1 min. until the sauce has thickened somewhat.

Gradually add baby spinach and let it break down.



5 Finish spaetzle noodles

Combine the fried spaetzle noodles with the sauce. Season with salt* and pepper* according to taste.



6 Serve

Apportion spaetzle stir-fry onto plates, sprinkle with chopped hazelnuts and green spring onion rings 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!



Poêlée de spätzli et de viande hachée aux épinards, avec une sauce barbecue poivrée et des noisettes

25

Gain de temps Famille 15 minutes • 4.872 kj/1.164 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pousses d'épinards



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Smoky BBQ »



Mélange de fromages



Mélange de
viande hachée



Spätzli aux œufs



Oignon de printemps



Noisettes



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*,
sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème demi-écrémée	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Smoky BBQ »	1 x 2 g	2 x 2 g
Mélange de fromages	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange de viande hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
Spätzli aux œufs 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Noisettes 23)	1 x 20 g	2 x 20 g
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile* Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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

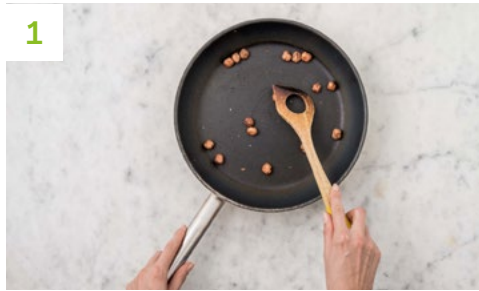
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	824 kJ/197 kcal	4.872 kJ/1.164 kcal
Lipides	12.44 g	73.59 g
- dont acides gras saturés	2.98 g	17.60 g
Glucides	11.02 g	65.16 g
- dont sucre	0.70 g	4.14 g
Protéines	8.94 g	52.86 g
Sel	0.425 g	2.515 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 23) noix.

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



Faire griller les noix.

Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Dans une grande poêle, faire griller les noix sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes.

Les enlever ensuite de la poêle, les laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement.



Faire dorer les spätzli

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire dorer les spätzli pendant env. 7 minutes en les retournant.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



Faire revenir la viande hachée

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle et y faire revenir la viande hachée et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant 4 à 5 minutes. Émietter grossièrement la viande hachée.



Préparer la sauce

Déglacer la viande hachée avec la crème demi-écrémée, 100 ml [200 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et porter à ébullition. Ajouter le mélange de fromages et le mélange d'épices « Smoky BBQ » à la sauce et laisser mijoter encore 1 minute jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

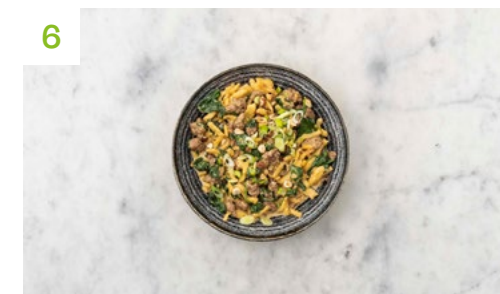
Incorporer les épinards par portions et laisser réduire.



Mettre la touche finale aux spätzli

Incorporer les spätzli à la sauce.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Dresser

Répartir la poêlée de spätzli sur des assiettes, parsemer de noix hachées et de rondelles vertes d'oignon de printemps 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 !

