

Spätzli mit selbst gemachtem rotem Pesto

Cherry-Tomaten, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 4.619 kj/1.104 kcal • Tag 3 kochen

3



Eierspätzli



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes 1 Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
geriebener Hartkäse 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	½ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 4	4 EL	8 EL
Butter* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	3 EL	6 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	750 kJ/179 kcal	4.619 kJ/1.104 kcal
Fett	12.11 g	74.55 g
- davon ges. Fettsäuren	1.90 g	11.72 g
Kohlenhydrate	12.55 g	77.24 g
- davon Zucker	1.93 g	11.86 g
Eiweiss	4.77 g	29.34 g
Salz	0.505 g	3.109 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.



kleine Vorbereitung

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Zucchini und **Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Gemüse backen

Die **Cherry-Tomaten** neben dem **Gemüse** auf das Backblech geben und alles zusammen für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Den **Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Währenddessen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, geriebenen **Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** hinzufügen. Mit einem Stabmixer zu einem **cremigen Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzli fertigstellen

Anschliessend **Spätzli** mit **Halbrahm** und selbst **gemachtem Pesto** ablöschen, gut vermengen und 1 – 2 Min. weitergaren. **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und unterheben.

Spätzlipfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

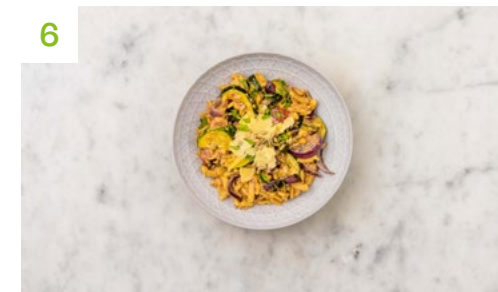


Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. rösten. **Kerne** herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen, **Spätzli** dazugeben und für 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis die **Spätzli** goldbraun sind.

Tipp: Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Bratpfannen.



Anrichten

Spätzli auf Teller verteilen und mit geraspeltetem **Hartkäse**, **restlichen Sonnenblumenkernen** und **Basilikum** garnieren.

En Guete

Spaetzle noodles with home-made red pesto, cherry tomatoes, sunflower seeds and basil

Vegetarian 25 – 35 minutes • 4.619 kj/1.104 kcal • Cook on day 3

3



Spaetzle egg noodles



Single cream



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Garlic cloves



Dried tomatoes



Courgette



Hard cheese, grated



Basil



Red onion



Sunflower seeds

Good to have at hand

Oil*, water*, butter*, olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	200 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Courgette	1 x	330 g	2 x	330 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Oil* for step 1	1	tblsp.	2	tblsp.
Olive oil* for step 3	½	tblsp.	1	tblsp.
Olive oil* for step 4	4	tblsp.	8	tblsp.
Butter* for step 3	1	tblsp.	2	tblsp.
Water* for step 4	3	tblsp.	6	tblsp.

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	750 kJ/179 kcal	4.619 kJ/1.104 kcal
Fat	12.11 g	74.55 g
– incl. saturated fats	1.90 g	11.72 g
Carbohydrate	12.55 g	77.24 g
– incl. sugar	1.93 g	11.86 g
Protein	4.77 g	29.34 g
Salt	0.505 g	3.109 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.

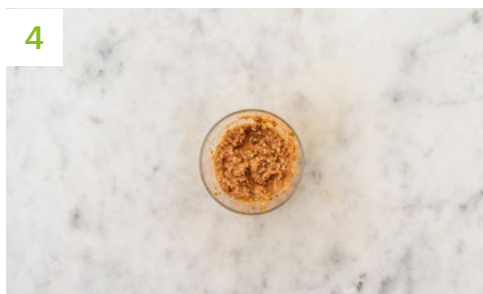


Short preparation

Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Peel **onion** and chop into wedges approx. 1 cm wide.

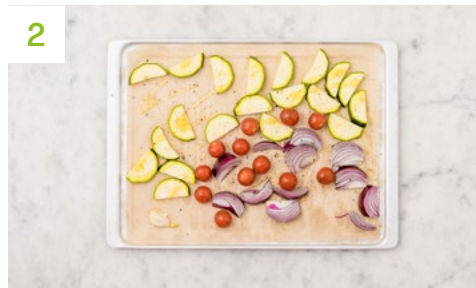
Put **courgette** and **onion** on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***.



In the meantime

Take the **garlic** out of the oven, peel it, and press it into a tall mixing bowl.

Add half of the **sunflower seeds**, **grated hard cheese**, **dried tomatoes**, 4 tbsp. [8 tbsp.] **olive oil*** and 3 tbsp. [6 tbsp.] **water***. Using a hand blender, purée to a **creamy pesto**. Season with **salt*** and **pepper***.



Bake vegetables

Put **cherry tomatoes** next to the **vegetables** on the baking tray and bake everything together in the oven for 20-25 min. until the **vegetables** are cooked. Add the **garlic** to the baking tray for 10 min.

Pluck **basil leaves** and cut into thin strips.



Finish the spaetzle noodles

Then deglaze **spaetzle noodles** with **single cream** and **home-made pesto**, mix well and cook for another 1-2 min. Remove **vegetables** from the oven and mix them in.

Season **spaetzle stir-fry** with **salt*** and **pepper***.

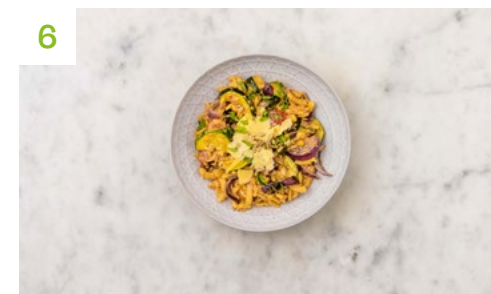


Fry spaetzle noodles

In a large frying pan, toast **sunflower seeds** without added fat for approx. 1 min. Then remove seeds and set them aside.

In the same frying pan, heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive oil*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter***, add the **spaetzle noodles** and stir-fry for 4-6 min. until the **spaetzle noodles** are golden brown.

Tip: For 4 persons, it's best to use 2 frying pans.



Serve

Apportion **spaetzle noodles** onto plates and garnish with **grated hard cheese**, the **rest of the sunflower seeds** and the **basil**.

Bon appetit!

Spätzli au pesto rouge fait maison

tomates cerises, graines de tournesol et basilic

Végétarien 25 – 35 minutes • 4.619 kj/1.104 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Spätzli aux œufs



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



Tomates cerises



Gousse d'ail



Tomates séchées



Courgette



Copeaux de
fromage à pâte dure



Basilic



Oignon rouge



Graines de tournesol

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mixeur, 1 mixeur, 1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 200 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Huile* pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3	½ cs	1 cs
Huile d'olive* pour l'étape 4	4 cs	8 cs
Beurre* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 4	3 cs	6 cs

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. 1000 g)
Valeur calorique	750 kJ/179 kcal	4.619 kJ/1.104 kcal
Lipides	12.11 g	74.55 g
- dont acides gras saturés	1.90 g	11.72 g
Glucides	12.55 g	77.24 g
- dont sucre	1.93 g	11.86 g
Protéines	4.77 g	29.34 g
Sel	0.505 g	3.109 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.

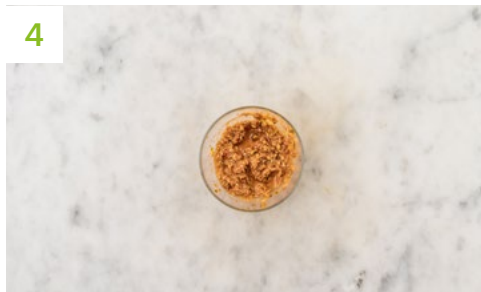


Petite préparation

Couper les extrémités de la **courgette**, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Peler l'**oignon**, couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.

Placer la **courgette** et l'**oignon** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler***, **poivrer***.



Pendant ce temps

Sortir l'**ail** du four, le peler et le presser dans un bol mixeur.

Ajouter la moitié des **graines de tournesol**, le **fromage râpé**, les **tomates séchées**, 4 cs [8 cs] d'**huile d'olive*** et 3 cs [6 cs] d'**eau***. À l'aide d'un mixeur, réduire en **purée** afin d'obtenir un **pesto crémeux**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Cuire les légumes

Placer les **tomates cerises** à côté des **légumes** sur la plaque de four et enfourner le tout 20 à 25 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient cuits. Ajouter l'**ail** sur la plaque de four pour 10 minutes.

Arracher les **feuilles de basilic** et couper en fines bandelettes.



Terminer les spätzli

Dégeler ensuite les **spätzli** avec la **crème demi-écrémée** et le **pesto maison**, mélanger et continuer la cuisson 1 à 2 min. Retirer les **légumes** du four, puis les incorporer.

Saler* et **poivrer*** la poêlée de **spätzli**.

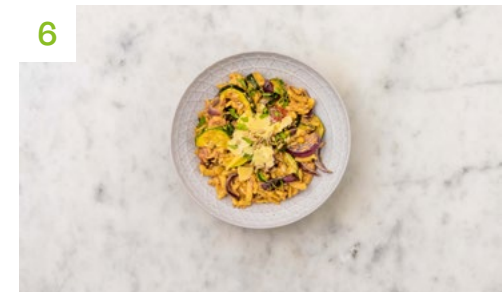


Faire dorer les spätzli

Dans une grande poêle, faire griller les **graines de tournesol** sans ajouter de matière grasse env. 1 min. Retirer du feu et réserver.

Dans la même poêle, chauffer 1/2 cs [1 cs] d'**huile d'olive*** et 1 cs [2 cs] de **beurre***, ajouter les **spätzli** et faire revenir 4 à 6 min. en remuant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Astuce : si vous cuisinez pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



Dresser

Répartir les **spätzli** dans des assiettes et parsemer de copeaux de **fromage à pâte dure**, du **reste des graines de tournesol** et de **basilic**.

Bon appétit