

Spätzli mit selbst gemachtem roten Pestohaub

Cherry-Tomaten, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 4.000 kj/956 kcal • Tag 3 kochen

12



Eierspätzli



Halbrahm



Tomaten



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Sonnenblumenkerne	0.5 x 40 g**	1 x 40 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Butter* 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	634 kJ/152 kcal	4000 kJ/956 kcal
Fett	9.31 g	58.70 g
- davon ges. Fettsäuren	2.74 g	17.28 g
Kohlenhydrate	12.37 g	78.01 g
- davon Zucker	2.14 g	13.50 g
Eiweiss	4.33 g	27.27 g
Salz	0.714 g	4.503 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.

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



Kleine Vorbereitung

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

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.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

Tomatenspalten neben dem **Gemüse** auf das Backblech geben und alles zusammen für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Blech geben.

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.



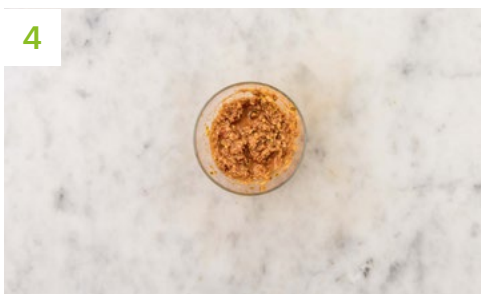
Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkernen** für ca. 1 Min. rösten.

Kerne herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Bratpfanne 0.5 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.

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



Währenddessen

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

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** hinzufügen.

Mit einem Stabmixer zu einem **cremigen Pestohaub** pürieren.

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

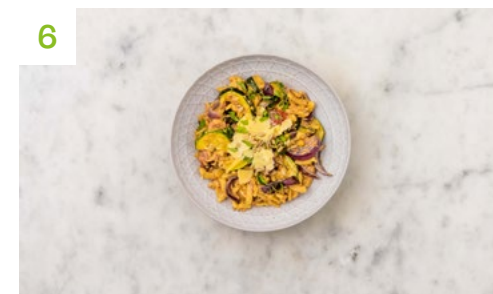


Spätzli fertigstellen

Anschliessend **Spätzli** mit **Rahm** und selbst **gemachtem Pestohaub** ablöschen, gut vermengen und 1 – 2 Min. weitergaren.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und unterheben.

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



Anrichten

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

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

12

Vegetarian Family 25-35 minutes • 4.000 kj/956 kcal • Cook on day 3



Spaetzle egg noodles



Single cream



Tomatoes



Garlic clove



Dried tomatoes



Courgette



Hard cheese, grated



Basil



Red onion



Sunflower seeds



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaetzle egg noodles 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Sunflower seeds	0.5 x 40 g **	1 x 40 g
Oil*, water*, olive oil*, butter*	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	634 kJ/152 kcal	4.000 kJ/956 kcal
Fat	9.31 g	58.70 g
- incl. saturated fats	2.74 g	17.28 g
Carbohydrate	12.37 g	78.01 g
- incl. sugar	2.14 g	13.50 g
Protein	4.33 g	27.27 g
Salt	0.714 g	4.503 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.

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



Get prepped

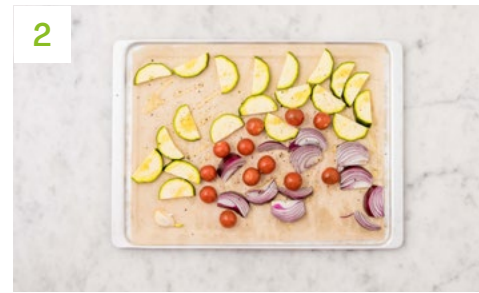
Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Cut the ends off the courgette, halve it lengthways, then cut it into 1 cm thick slices.

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*.

Halve the tomato, remove the stalk and cut the tomato into slices 2 cm thick.



Roast the vegetables

Put sliced 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 garlic to the baking tray for 10 min.

Pluck basil leaves and cut into thin strips.



Fry spaetzle noodles

In a large frying pan, toast sunflower seeds without adding fat for approx. 1 min.

Then remove seeds and set them aside. In the same frying pan, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, add the spaetzle noodles and sauté for 4-6 min. until the spaetzle noodles are golden brown.

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



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, half the grated hard cheese, the dried tomatoes, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water*.

Using a hand blender, purée into a creamy pesto topping.

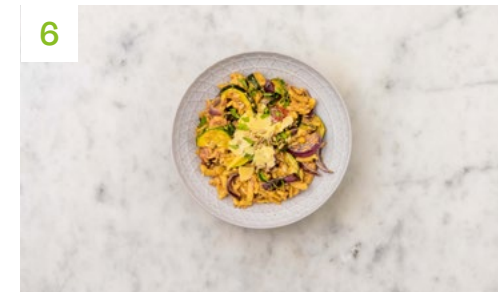
Season with salt* and pepper*.



Finish the spaetzle noodles

Then deglaze the spaetzle noodles with cream and home-made pesto topping, 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*.



Serve

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

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!



Spätzli au pesto rouge fait maison, tomates cerises, graines de tournesol et basilic

Végétarien **Famille** 25 – 35 minutes – 4.000 kj/956 kcal • Cuisiner le 3e jour

12



Spätzli aux œufs



Crème demi-écrémée



Tomates



Gousse d'ail



Tomates séchées



Courgette



Copeaux de
fromage à pâte dure



Basilic



Oignon rouge



Graines de tournesol



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*,
beurre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mixeur haut, 1 mixeur, 1 plaque de four et du papier de cuisson

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème demi-écrémée 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Graines de tournesol	0.5 x 40 g**	1 x 40 g
Huile*, eau*, huile d'olive*, beurre*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	634 kJ/152 kcal	4.000 kJ/956 kcal
Lipides	9.31 g	58.70 g
- dont acides gras saturés	2.74 g	17.28 g
Glucides	12.37 g	78.01 g
- dont sucre	2.14 g	13.50 g
Protéines	4.33 g	27.27 g
Sel	0.714 g	4.503 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.

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



Petite préparation

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

Couper les extrémités de la courgette, la 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 de cuisson, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Couper la tomate en deux, enlever la partie dure et la couper en quartiers de 2 cm.



Pendant ce temps

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

Ajouter la moitié des graines de tournesol, du 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.

Mettre la gousse d'ail sur la plaque de four durant 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, bien mélanger et continuer la cuisson 1 à 2 min.

Retirer les légumes du four, puis les incorporer.

Saler* et poivrer* la poêlée de spätzli.

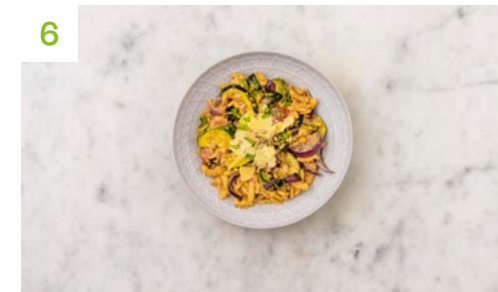


Faire dorer les spätzli

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 0.5 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 les assiettes et parsemer de copeaux de fromage à pâte dure, du reste des graines de tournesol et de basilic.

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 !

