

Spätzli mit Speck

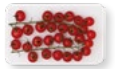
in cremiger Cherry-Tomaten-Babyspinat-Sauce

Family 25 – 30 Minuten • 3.395 kj/812 kcal • Tag 5 kochen

1



Frühlingszwiebel



Cherry-Tomaten



Frühstücksspeck
in Scheiben



Creme fraiche



Babyspinat



Hartkäse geraspelt



Eierspätzli

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|----------------|-----------|
| Frühlingszwiebel | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Frühstücksspeck in Scheiben | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Crème fraîche 5) | 0.7 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Babyspinat | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Hartkäse geraspelt 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Eierspätzli 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Öl* für Schritt 2 | 1 EL | 2 EL |
| Wasser* für Schritt 4 | 2 EL | 4 EL |
| Pouletbouillonpulver* für Schritt 4 | 4 g | 8 g |
| 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 | 881 kJ/211 kcal | 3.395 kJ/812 kcal |
| Fett | 13.43 g | 51.79 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.17 g | 8.35 g |
| Kohlenhydrate | 16.09 g | 62.04 g |
| - davon Zucker | 0.86 g | 3.31 g |
| Eiweiss | 6.15 g | 23.69 g |
| Salz | 0.778 g | 3.000 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.



Vorbereitung

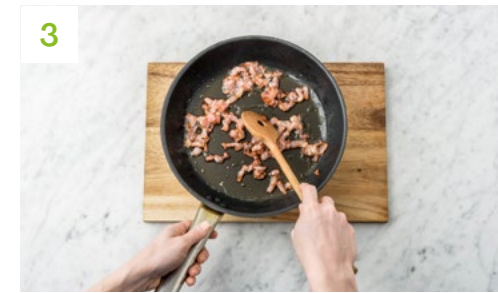
Frühlingszwiebel längs halbieren und in kleine Stücke schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren. Speck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



Spätzle braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, Spätzli darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Speck anbraten

Dieselbe grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe wieder bei mittlerer Hitze erwärmen, **Speckstreifen** darin 5 – 6 Min. anbraten, bis sie schön knusprig sind.



Gemüse hinzufügen

Hitze reduzieren, **Frühlingszwiebelstücke** und **Tomatenhälften** zum Speck geben, leicht **peffern*** und ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. **Crème fraîche**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** zugeben und alles gut vermischen.



Spätzli vollenden

Gebratene Spätzli in die **Sauce** geben und vorsichtig unterheben. Portionsweise **Babyspinat** zufügen, **Spinat** leicht zusammenfallen lassen und Sauce 1 Min. weiterköcheln lassen.



Anrichten

Spätzli auf Teller verteilen, **Hartkäse** darüberstreuen und geniessen.

En Guete



Spaetzle noodles with bacon in creamy cherry tomato and baby spinach sauce

Family 25 – 30 minutes • 3.395 kj/812 kcal • Cook on days 1 – 5

1



Spring onions



Cherry tomatoes



Sliced breakfast bacon



Crème fraiche



Baby spinach



Grated hard cheese



Egg spaetzle noodles

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large bowl and 1 large frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|--------------------|-----------|
| Spring onion | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Cherry tomatoes | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Bacon, slices | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Crème fraîche 5) | 0.7 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Baby spinach | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Hard cheese, grated 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Spaetzle egg noodles 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Oil* for step 2 | 1 tbsp. | 2 tbsp. |
| Water* for step 4 | 2 tbsp. | 4 tbsp. |
| Chicken stock powder* for step 4 | 4 g | 8 g |
| 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 | 881 kJ/211 kcal | 3.395 kJ/812 kcal |
| Fat | 13.43 g | 51.79 g |
| - incl. saturated fats | 2.17 g | 8.35 g |
| Carbohydrate | 16.09 g | 62.04 g |
| - incl. sugar | 0.86 g | 3.31 g |
| Protein | 6.15 g | 23.69 g |
| Salt | 0.778 g | 3.000 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.



Preparation

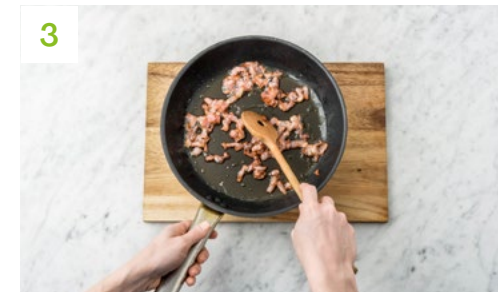
Halve the **spring onion** lengthways and cut it into small pieces.

Halve the **cherry tomatoes**. Cut the **bacon** into strips approx. 1 cm wide.



Fry spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **spaetzle noodles** for 4-6 min., stirring occasionally, until crispy and lightly browned. Then remove from the frying pan, put in a large bowl and place to one side.



Sauté bacon

Heat up the same large frying pan without added fat on medium heat and fry the **bacon strips** for 5-6 min. until they are nice and crispy.



Add vegetables

Reduce heat, add **spring onion pieces** and **tomato halves** to the **bacon**, add a little **pepper***, then let it simmer for approx. 2 min. more. Add **crème fraîche**, 4 g [8 g] **chicken stock powder*** and 2 tbsp. [**4 tbsp.**] **water*** and mix everything well.



Finish spaetzle noodles

Add the **fried spaetzle noodles** to the **sauce** and mix carefully. Add **baby spinach** portion-by-portion, let it break down a little and let **sauce** simmer for 1 min. more.



Serve

Apportion **spaetzle noodles** onto plates, sprinkle **hard cheese** on top and enjoy.

Bon appetit!

Spätzli au bacon et sauce crémeuse à base de tomates cerises et de pousses d'épinard

Famille 25 - 30 minutes - 3.395 kj/812 kcal • Cuisiner dans les 1 à 5 jours

1



Oignons de printemps



tomates cerises



bacon en tranches



crème fraîche



pousses d'épinards



fromage à pâte dure râpé



spätzli aux œufs

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grand saladier et 1 grande poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|---------------|------------|
| Oignons de printemps | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Tomates cerises | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Bacon en tranches | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Crème fraîche 5) | 0.7 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Fromage à pâte dure râpé 5) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Spätzli aux œufs 1) 2) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Huile* pour l'étape 2 | 1 cs | 2 cs |
| Eau* pour l'étape 4 | 2 cs | 4 cs |
| Bouillon de volaille en poudre* pour l'étape 4 | 4 g | 8 g |

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 | 881 kJ/211 kcal | 3.395 kJ/812 kcal |
| Graisse | 13.43 g | 51.79 g |
| - dont acides gras saturés | 2.17 g | 8.35 g |
| Glucides | 16.09 g | 62.04 g |
| - dont sucre | 0.86 g | 3.31 g |
| Protéines | 6.15 g | 23.69 g |
| Sel | 0.778 g | 3.000 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



Préparation

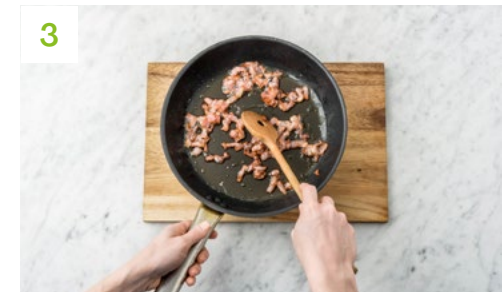
Couper l'**oignon de printemps** en deux dans le sens de la longueur, puis le débiter en petits morceaux.

Couper les **tomates cerises** en deux. Couper le **bacon** en lanières d'env. 1 cm.



Cuisson des spätzli

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y faire revenir les **spätzli** 4 à 6 min. en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et légèrement dorés. Les verser dans un grand saladier et réserver.



Faire revenir les lardons

Chauffer à **nouveau** la poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse, y faire dorer le **bacon** 5 à 6 min. jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



Ajouter les légumes

Baisser le feu, ajouter au **bacon** les morceaux d'**oignon de printemps** et les moitiés de **tomates**, **poivrer*** légèrement et laisser mijoter env. 2 min. Ajouter la **crème fraîche**, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et 2 cs [4 cs] d'**eau***; et bien mélanger.



Mettre la touche finale aux spätzli

Ajouter les **spätzli dorés** à la **sauce** et incorporer délicatement. Ajouter les **pousses d'épinard** petit à petit, laisser les épinards fondre légèrement, puis laisser mijoter la sauce encore 1 minute.



Dresser

Répartir les **spätzli** dans les assiettes, parsemer de **fromage râpé** et déguster.

Bon appétit