



Winterliche Spätzli-Hack-Pfanne mit grünem Wirz

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4422 kj/1057 kcal • Tag 2 kochen

26



Wirsing (geschnitten)



Halbrahm



geriebener Hartkäse



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Eierspätzli



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

grosse Bratpfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Wirsing (geschnitten)	1 x 250 g	1 x 500 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Eierspätzli 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* 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. 631 g)
Brennwert	701 kJ/168 kcal	4422 kJ/1057 kcal
Fett	9.63 g	60.70 g
- davon ges. Fettsäuren	3.51 g	22.11 g
Kohlenhydrate	9.88 g	62.30 g
- davon Zucker	0.61 g	3.84 g
Eiweiss	8.18 g	51.60 g
Salz	0.675 g	4.254 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



Vorbereitung

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



Spätzli braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzli** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tip: Verwende 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Hackfleisch anbraten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hackfleisch, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Wirsing** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Hackfleisch dabei grob zerkleinern.



Sauce vollenden

Wirz mit Halbrahm, 75 ml [150 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „Hello Muskat“ ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Geriebenen Hartkäse zur **Sauce** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Gemüse** weich ist.



Spätzli vollenden

Gebratene Spätzli unter die **Sauce** heben.

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



Anrichten

Spätzlipfanne auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Fried meaty winter spaetzle noodles with green savoy cabbage

Save time Family 15 minutes • 4.422 kj/1.057 kcal • Cook on day 2

26



Savoy cabbage (sliced)



Single cream



Grated hard cheese



HelloFresh mixed
minced meat



Egg spaetzle noodles



Spring onions



Spice mix
"Hello Nutmeg"



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Sliced savoy cabbage	1 x 250 g	1 x 500 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Grated hard cheese	1 x 40 g	2 x 40 g
7) 8) HelloFresh 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 25 g	2 x 25 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Water*, oil*, chicken stock powder*	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. 313 g)
Calories	701 kJ/168 kcal	4.422 kJ/1.057 kcal
Fat	9.63 g	60.70 g
– incl. saturated fats	3.51 g	22.11 g
Carbohydrate	9.88 g	62.30 g
– incl. sugar	0.61 g	3.84 g
Protein	8.18 g	51.60 g
Salt	0.675 g	4.254 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 **10)** Celery **15)** Wheat.

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



Preparation

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



Fry spaetzle noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan and stir-fry spaetzle noodles for approx. 7 min. until golden brown.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



Brown the mince

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan.

Sauté the minced meat, white spring onion rings and savoy cabbage in it for 4-5 min. on a high heat.

Break up the minced meat a little while it's cooking.



Finish the sauce

Deglaze the savoy cabbage with single cream, 75 ml [150 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and "Hello Nutmeg" and bring to the boil.

Add grated hard cheese to the sauce and simmer for 1 min. more, until the sauce has thickened a bit and the vegetables are tender.



Finish spaetzle noodles

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



Serve

Apportion spaetzle noodles onto plates, top with green spring onion rings and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Poêlée hivernale de spätzli et de hachis avec du chou frisé

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 4.422 kj/1.057 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Chou frisé (coupé)



Crème demi-écrémée



Fromage râpé à pâte dure



Haché mixte HelloFresh



Spätzli aux œufs



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello muscade »



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

Ingédients 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

Une grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou frisé (coupé)	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	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 25 g	2 x 25 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	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. 631 g)
Valeur calorique	701 kJ/168 kcal	4.422 kJ/1.057 kcal
Lipides	9.63 g	60.70 g
- dont acides gras saturés	3.51 g	22.11 g
Glucides	9.88 g	62.30 g
- dont sucre	0.61 g	3.84 g
Protéines	8.18 g	51.60 g
Sel	0.675 g	4.254 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 (comportant du lactose) **8** œufs **10** céleri **15** blé

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



Préparation

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



Faire dorer les spätzli

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire dorer les spätzli en remuant env. 7 min.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



Faire revenir la viande hachée

Pendant ce temps, chauffer dans une deuxième grande poêle 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir à feu vif la viande hachée, les rondelles blanches d'oignons de printemps et le **chou** 4 à 5 min.

Émietter grossièrement la viande hachée.



Finir la sauce

Mouiller le chou avec la crème demi-écrémée, 75 ml [150 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre* et « Hello Muscade » et porter une fois à ébullition.

Ajouter le fromage à pâte dure râpé à la sauce et laisser mijoter encore 1 min, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi et que les légumes soient tendres.



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 dans les assiettes, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

