

Winterliche Spinat-Schupfnudel-Pfanne in cremiger Sauce mit Speck

Family 30 – 40 Minuten • 3.182 kj/761 kcal • Tag 3 kochen

2



Halbrahm



braune Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babyspinat



Schupfnudeln



Frühstücksspeck
in Scheiben



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|-----------------|------------|
| Halbrahm 5) | 1 x 200 ml | 2 x 200 ml |
| braune Champignons | 1 x 225 g | 1 x 375 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Babyspinat | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Schupfnudeln 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Frühstücksspeck in Scheiben | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Gewürzmischung "Hello Paprika" | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| 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 | 569 kJ/136 kcal | 3.182 kJ/761 kcal |
| Fett | 7.85 g | 43.86 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.63 g | 20.27 g |
| Kohlenhydrate | 12.03 g | 67.23 g |
| - davon Zucker | 2.89 g | 16.18 g |
| Eiweiss | 4.01 g | 22.44 g |
| Salz | 0.838 g | 4.687 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Zutaten schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Frühstücksspeck in 1 cm breite Streifen schneiden.



Schupfnudeln vorbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schupfnudeln** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschliessend **Schupfnudeln** in eine grosse Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Bratpfanne erneut erhitzen und die Speckstreifen ohne weitere Zugabe von Fett für 3 – 4 Min. knusprig anbraten, aus der Bratpfanne nehmen und zu den **Schupfnudeln** in die Schüssel geben.



Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne ohne Zugabe von weiterem Fett **Champignonscheiben**, **Knoblauch-** und **Zwiebelwürfel** für ca. 5 Min. anbraten.



Sauce zubereiten

Gebratenes Gemüse mit dem **Halbrahm** und der „**Hello Paprika**“ **Gewürzmischung** ablöschen und alles für ca. 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** leicht andickt.



Zum Schluss

Schupfnudeln, **Speck** und **Babyspinat** zugeben und alles einmal gut durchschwenken, nochmals 2 – 3 Min. erhitzen und gegebenenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spinat-Schupfnudel-Bratpfanne auf tiefen Tellern anrichten 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!





Winterly spinach and potato noodle stir-fry in creamy sauce with bacon

Family 30-40 minutes • 3.182 kj/761 kcal • Cook on day 3

2



Single cream



Brown mushrooms



Onion



Garlic cloves



Baby spinach



Potato noodles



Sliced breakfast bacon



"Hello Paprika" spice mix



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---------------------------|---------------------------|------------|
| Single cream 5) | 1 x 200 ml | 2 x 200 ml |
| Brown mushrooms | 1 x 225 g | 1 x 375 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Garlic cloves | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Baby spinach | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Potato noodles 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Sliced breakfast bacon | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| "Hello Paprika" spice mix | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| 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 | 569 kJ/136 kcal | 3.182 kJ/761 kcal |
| Fat | 7.85 g | 43.86 g |
| - incl. saturated fats | 3.63 g | 20.27 g |
| Carbohydrate | 12.03 g | 67.23 g |
| - incl. sugar | 2.89 g | 16.18 g |
| Protein | 4.01 g | 22.44 g |
| Salt | 0.838 g | 4.687 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 (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



Chop ingredients

Chop mushrooms into slices.

Peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut bacon into strips 1 cm wide.



Pre-fry potato noodles

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté potato noodles for approx. 5 min.

Then put the potato noodles in a large bowl and place to one side.

Heat up the frying pan again without added fat and sauté the bacon strips for 3-4 min. until crispy, then remove from the frying pan and add to the potato noodles in the bowl.



Sauté the vegetables

Fry the mushroom slices and the diced onion and garlic for approx. 5 minute in the same frying pan without any additional fat.



Prepare the sauce

Deglaze the fried vegetables with the single cream and the "Hello Paprika" spice mix, then simmer it all for about 1 minute until the sauce has thickened a little.



Finally

Add the potato noodles, bacon and baby spinach and mix everything together well, heat it up again for 2-3 min., and season with salt* and pepper* if necessary.



Serve

Serve the spinach and potato noodle stir-fry on deep plates 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 d'hiver de schupfnudel et d'épinards avec une sauce crémeuse au bacon

Famille 30 40 minutes • 3.182 kj/761 kcal • Cuisiner au 3e jour

2



Crème demi-écrémée



Champignons bruns



Oignons



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Schupfnudel



Bacon



Mélange d'épices
« Hello paprika »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|-----------------------|------------|
| Crème demi-écrémée 5) | 1 x 200 ml | 2 x 200 ml |
| Champignons bruns | 1 x 225 g | 1 x 375 g |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Nouilles roulées 1) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Bacon en tranches | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Mélange d'épices « Hello paprika » | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Huile* | 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. 1000 g) |
|----------------------------|-----------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 569 kJ/136 kcal | 3.182 kJ/761 kcal |
| Lipides | 7.85 g | 43.86 g |
| - dont acides gras saturés | 3.63 g | 20.27 g |
| Glucides | 12.03 g | 67.23 g |
| - dont sucre | 2.89 g | 16.18 g |
| Protéines | 4.01 g | 22.44 g |
| Sel | 0.838 g | 4.687 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Couper les ingrédients

Couper les champignons en tranches.

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper le bacon en lanières d'1 cm.



Commencer à faire revenir les schupfnudel

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les schupfnudel env. 5 min.

Verser ensuite les schupfnudel dans un saladier et les réserver un moment.

Chauffer à nouveau la poêle et faire revenir les lanières de bacon 3 à 4 min. sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Les retirer de la poêle et les ajouter aux schupfnudel dans le saladier.



Faire revenir les légumes

Faire revenir les dés d'ail et d'oignon et les tranches de champignons 5 min. dans la même poêle sans ajouter de matière grasse.



Préparer la sauce

Déglaçer les légumes avec la crème demi-écrémée et le mélange d'épices « Hello paprika » et faire revenir le tout env. 1 min. jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.



Pour finir

Ajouter les schupfnudel, le bacon et les pousses d'épinards, bien mélanger, puis laisser chauffer encore 2 à 3 min. et éventuellement saler* et poivrer*.



Dresser

Servir la poêlée de schupfnudel et d'épinards dans des assiettes creuses et savourer.

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 !

