



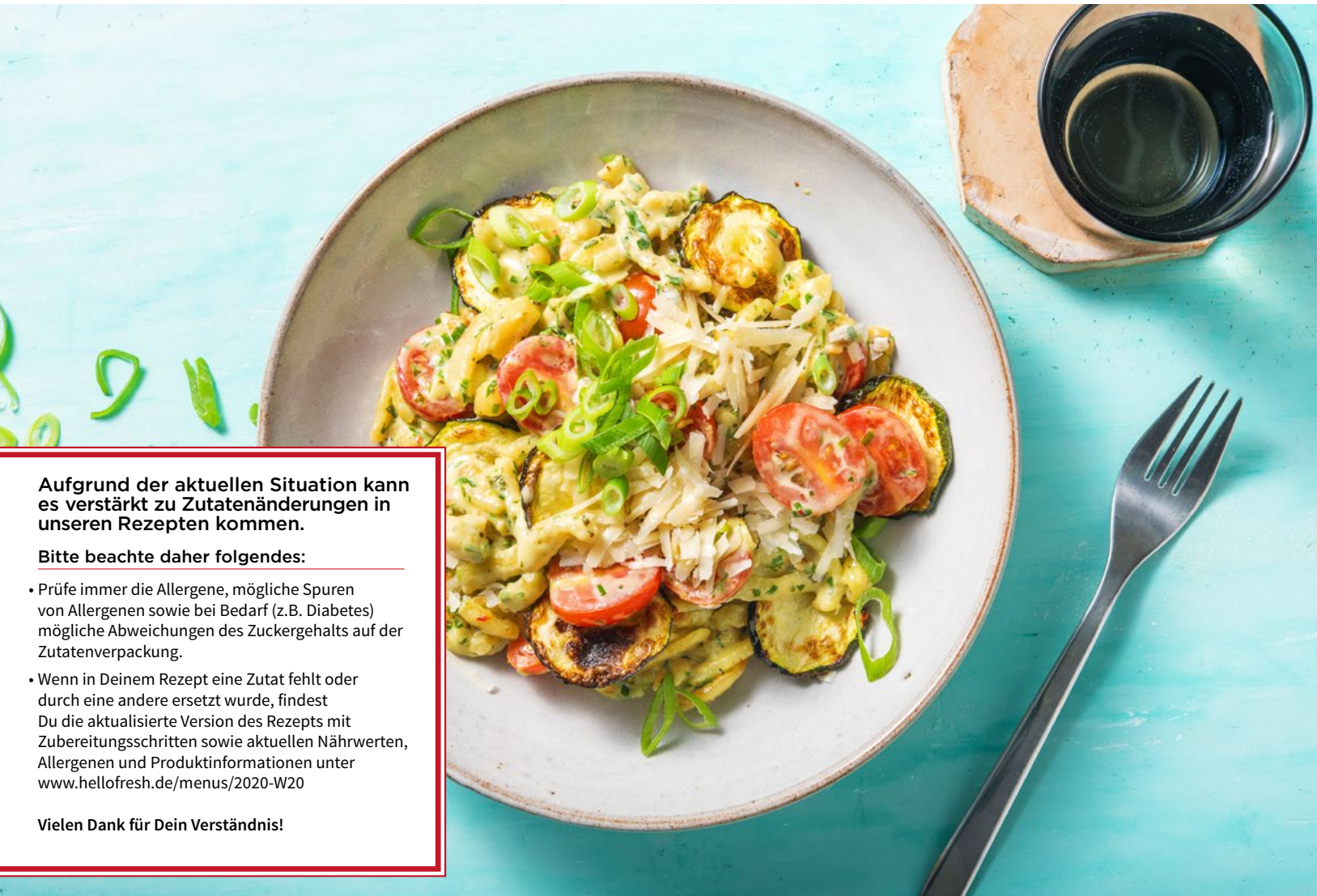
ITALIENISCHE SPÄTZLEPFANNE

mit Kräutersahnesoße, Zucchini und Kirschtomaten



HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage: Unsere aromatische Basilikumpaste sorgt im Handumdrehen für mediterrane Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!

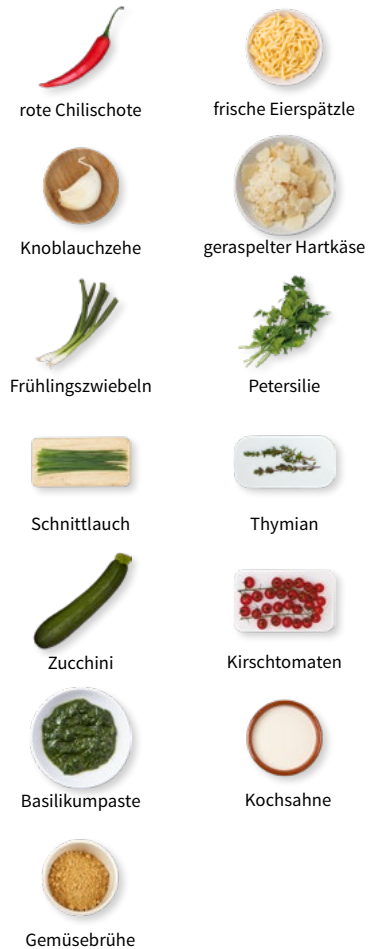


Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



2 FÜR DIE KRÄUTERSOSSE

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chili** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Basilikumpaste**, gehackte **Kräuter** und **Chili** miteinander vermischen.



3 ZUCCHINI BACKEN

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech **Zucchini** mit der **hälfte** des **Knoblauchs**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** mischen und auf mittlerer Schiene im Ofen 15 – 18 Min. backen.



4 SPÄTZLE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. **Spätzle** aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel zwischenslagern.

Hitze reduzieren und in derselben Pfanne wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe** und restlichen **Knoblauch** für 1 Min. anschwitzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Pfanne mit dem **Sahnemix** ablöschen. Gebratene **Spätzle** und in die halbierten **Kirschtomaten** in die **Soße** geben. Aufkochen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Spätzlepfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit gebackener **Zucchini** toppen und mit **geraspeltem Hartkäse** und den **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	2	3	4
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Petersilie/Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
frische Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	20 g	40 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 600 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3.209 kJ/767 kcal
Fett	7,40g	42,97g
- davon ges. Fettsäuren	2,57g	14,91g
Kohlenhydrate	12,26g	71,16g
- davon Zucker	2,07g	11,99g
Eiweiß	3,86g	22,39g
Salz	0,329g	1,910g

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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at