

# Italienische Spätzlipfanne mit Kräuterrahmsauce, Zucchini und Cherry-Tomaten

Family Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.623 kj/866 kcal • Tag 3 kochen

7



Eierspätzli



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Halbrahm



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Zucchini



Cherry-Tomaten



Basilikumpaste



Gemüsebouillonpulver



geriebter Thymian

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 hohes Rührgefäss.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Eierspätzli <b>1) 2)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Halbrahm <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>5)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Cherry-Tomaten	1 x 200 g	1 x 400 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Gemüsebouillonpulver <b>3)</b>	1 x 4 g	1 x 8 g
geriebener Thymian	1 x 1 g	1 x 1 g
Wasser* für Schritt 2	50 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 2 EL
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.

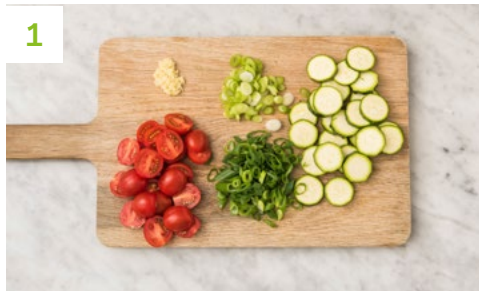
## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Fett	7.90 g	53.20 g
- davon ges. Fettsäuren	0.84 g	5.66 g
Kohlenhydrate	10.70 g	72.03 g
- davon Zucker	1.54 g	10.37 g
Eiweiss	3.51 g	23.62 g
Salz	0.283 g	1.907 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 **3)** Sellerie **5)** Milch.



## 1 Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



## 2 Für die Kräutersauce

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

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

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Gemüsebouillonpulver**, 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Basilikumpaste**, **gehackte Kräuter** und **Peperoncini** miteinander vermischen.



## 3 Spätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und in einer grossen Schüssel kurz zwischenlagern.



## 4 Zucchini braten

In derselben Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zucchini**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Knoblauch** für ca. 3 – 4 Min anbraten.



## 5 Sauce zubereiten

Bratpfanne mit dem **Rahmmix** ablöschen.

**Gebratene Spätzli** und die halbierten **Cherry-Tomaten** in die **Sauce** geben. Aufkochen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 1 Min. einköcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Spätzlipfanne** auf tiefen Tellern verteilen, mit **geraspeltem Hartkäse** und den grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

## En Guete







# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 récipient profond.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x 400 g	1 x 800 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Courgettes	1 x 330 g	2 x 330 g
Tomates cerises	1 x 200 g	1 x 400 g
Crème de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Bouillon de légumes en poudre 3)	1 x 4 g	1 x 8 g
Thym moulu	1 x 1 g	1 x 1 g
Eau* pour l'étape 2	50 ml	100 ml
Huile* pour les étapes 3 et 4	1 cs par étape	2 cs par étape
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. 1.000 g)
Valeur calorique	538 kJ/129 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Graisse	7.90 g	53.20 g
- dont acides gras saturés	0.84 g	5.66 g
Glucides	10.70 g	72.03 g
- dont sucre	1.54 g	10.37 g
Protéines	3.51 g	23.62 g
Sel	0.283 g	1.907 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 3) céleri 5) lait.



### Couper les légumes

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches fines.

Peler l'ail et le hacher finement. Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper les **tomates cerises** en deux.



### Cuire les courgettes

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire revenir les **courgettes**, la partie blanche des **oignons de printemps** et l'**ail** pendant 3 à 4 minutes environ.



### Pour la sauce aux fines herbes

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !).

Arracher les feuilles des fines herbes pour les hacher finement.

Dans un grand récipient, mélanger la **crème demi-écrémée**, le **bouillon de légumes en poudre**, 50 ml [100 ml] d'**eau\***, la **pâte de basilic**, les **fines herbes hachées** et le **piment**.



### Préparer la sauce

Déglacer la poêle avec le **mélange de crème**.

Ajouter les **spätzli dorés** et les **tomates cerises** coupées en deux à la **sauce**. Porter à ébullition, **saler\*** et **poivrer\*** selon les goûts et laisser mijoter 1 min.



### Faire dorer les spätzli

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire dorer les **spätzli** env. 5 minutes. Retirer les **spätzli** de la poêle et les réserver brièvement dans un grand saladier.



### Dresser

Répartir la **poêle à spätzli** dans des assiettes creuses, saupoudrer de **fromage râpé** et de **rondelles vertes d'oignons de printemps**.

### Bon appétit