



CREMIGE SPÄTZLIPFANNE

mit Babyspinat und Pinienkernen



BABYSPINAT

Unter dem Namen Babyspinat versteht man jungen Spinat, der frühzeitig geerntet wird und darum besonders zarte Blättchen hat.



Babyspinat



Eierspätzli



Halbrahm



braune Champignons



Zwiebel



Tomate



Pinienkerne



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Pfeffermischung „Smoky BBQ“

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Neuentdeckung

Zeit sparen Veggie

Bist Du ein Fan der traditionellen Wohlfühlküche? Dann kommst Du heute voll auf Deine Kosten! Denn es gibt eine cremige Spätzlipfanne. Unsere Spätzle haben sich schon in so manches Herz gekocht! Kein Wunder: Der Klassiker hat ja auch alles, was das Herz begehrt: Spätzli, Knoblauch, Halbrahm und etwas Peperoncini. Gesunder Babyspinat und Pinienkerne runden unsere Spätzlipfanne perfekt ab. Wir wünschen guten Appetit!

Wasch das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne** und **1 grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons in Scheiben schneiden.
Zwiebel abziehen und fein würfeln.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.
Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken
(Achtung: scharf!).



4 SAUCE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit der **Halbrahm** ablöschen, **Gemüsebouillon** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.



2 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Pinienkerne** aus der Bratpfanne nehmen, abkühlen lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Spätzli, **Tomatenwürfel**, **BBQ-Pfeffermischung** und **Babyspinat** zugeben und alles einmal gut durchschwenken.



3 SPÄTZLI VORBRATEN

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzli** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschliessend **Spätzli** in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen und **Champignonscheiben**, **Knoblauch-**, **Zwiebel-** und **Peperoncinwürfel** (Achtung: scharf!) für ca. 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Spinat-Spätzli-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, **Pinienkerne** darüberstreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Eierspätzle 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Halbrahm 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Pfeffermischung „Smoky BBQ“	1 x	1 g	1 x	2 g
Gemüsebouillon*		50 ml		100 ml
Öl* für Schritt 3		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	395 kJ/95 kcal	2.069 kJ/495 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	13 g	66 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	3 g	16 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CREAMY SPAETZLE STIR-FRY

with baby spinach and pine nuts



BABY SPINACH

The name baby spinach refers to young spinach that is harvested early and has particularly tender leaves.



Baby spinach



Spaetzle egg noodles



Cooking cream



Brown mushrooms



Onion



Tomato



Pine nuts



Red chilli pepper



Garlic cloves



"Smoky BBQ" pepper mix 1

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 1 A new discovery

Save time Veggie

Are you a fan of traditional, feel-good cooking? Then today's dish is definitely for you: You're having creamy spaetzle stir-fry. Our spaetzle noodles have already cooked their way into many hearts! No wonder, as this classic has everything you could desire: spaetzle noodles, garlic, cream and a little chilli. Healthy baby spinach and pine nuts round off our spaetzle stir-fry perfectly. We wish you a good appetite!

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 large frying pan** and **1 large bowl**.



1 CHOP VEGETABLES

Cut the **brown mushrooms** into slices. Peel and finely dice the **onion**. Peel and finely chop the **garlic**. Halve the **tomato**, remove the stalk, and roughly dice the **tomato** halves. Halve the **chilli lengthways**, remove core and finely chop the **chilli** halves (**warning: spicy!**).



4 PREPARE SAUCE

Deglaze the **pan-fried vegetables** with the **cream**, stir in the **vegetable stock** and reduce everything for approx. 2 min. until the **cream** thickens slightly.



2 ROAST PINE NUTS

Toast **pine nuts** in a large frying pan without added fat on medium heat for 3-5 min. until they release their aroma. Then remove from the frying pan and allow to cool.



5 FINALLY

Add **spaetzle noodles**, **diced tomatoes**, **BBQ pepper mix** and **baby spinach** and mix everything together well.



3 FRY SPAETZLE NOODLES

In the same frying pan, heat 1 tbsp [2 tbsp.] **oil*** and fry the **spaetzle noodles** for approx. 5 min. until crispy. Then put **spaetzle noodles** into a large bowl and place to one side. Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the frying pan and sauté the **mushroom** slices and the diced **garlic**, **onion** and **chilli** (**warning: spicy!**) for approx. 5 min.



6 ARRANGE

Arrange **spinach** and **spaetzle noodle** **stir-fry** on deep plates, sprinkle **pine nuts** on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Spaetzle egg noodles 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Cooking cream	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
"Smoky BBQ" pepper mix	1 x	1 g	1 x	2 g
Vegetable broth*		50 ml		100 ml
Oil* for step 3		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 ⓘ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	395 kJ/95 kcal	2.069 kJ/495 kcal
Fat	3 g	18 g
- incl. saturated fats	0 g	2 g
Carbohydrate	13 g	66 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	3 g	16 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

BON APPETIT!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POÊLÉE CRÉMEUSE DE SPÄTZLI

aux pousses d'épinard et pignons de pin



POUSSES D'ÉPINARD

Les pousses d'épinard ont été récoltées tôt pour qu'elles soient particulièrement tendres.



Pousses d'épinard



Spätzli aux œufs



Crème liquide



Champignons bruns



Oignon



Tomates



Pignons de pin



Piment rouge



Gousse d'ail



Mélange de poivres
« Smoky BBQ »

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1 Découverte

Gain de temps Veggie

Vous êtes fan de la cuisine traditionnelle de bien-être ? Si oui, vous allez être servi ! Voici la poêlée crémeuse de spätzli. Nos spätzli ont déjà conquis de nombreux gourmets ! Pas étonnant, car ce grand classique a tous les ingrédients qui réjouissent les papilles : Spätzli, ail, crème et piment. Les saines pousses d'épinards et les pignons de pin apportent la dernière touche à notre poêlée de spätzli. Bon appétit !

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle** et **1 grand saladier**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper les **champignons bruns** en rondelles.
Peler l'**oignon** et le couper en petits dés.
Peler l'**ail** et le hacher finement. Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et la couper grossièrement en dés.
Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, épépiner puis hacher finement (**attention, ça pique !**).



4 PRÉPARER LA SAUCE

Déglacer la **poêlée de légume** à la **crème**, ajouter le **bouillon de légumes** et faire réduire le tout pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que la **crème** épaississe légèrement.



2 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Griller dans une grande poêle les **pignons** sans ajouter de matière grasse à feu moyen 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer ensuite les **pignons de pin** de la poêle et laisser refroidir.



5 POUR FINIR

Ajouter **spätzli**, dés de **tomates**, **mélange de poivres BBQ** et pousses d'**épinard**. Bien mélanger.



3 FAIRE REVENIR LES SPÄTZLI

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la poêle pour y faire revenir les **spätzli** 5 minutes. Verser les **spätzli** dans un grand saladier et réserver. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la poêle pour y faire revenir les tranches de **champignon**, les dés d'**ail**, d'**oignon** et de **piment** (**attention, ça pique !**) 5 minutes.



6 DRESSER

Servir la **poêlée de spätzli** et d'**épinards** dans des assiettes creuses, parsemer de **pignons** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pousses d'épinard	1 x	100 g	1 x	200 g
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Crème liquide	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange de poivres „Smoky BBQ“	1 x	1 g	1 x	2 g
Bouillon de légumes*		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	395 kJ/95 kcal	2.069 kJ/495 kcal
Graisse	3 g	18 g
- dont acides gras saturés	0 g	2 g
Glucides	13 g	66 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	3 g	16 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !