



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 40

2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf



HelloFresh.ch Kundenservice@hellofresh.ch

Einfach & fein: Gebratene Eierspätzli mit Spinat-Käse-Sauce

Dieses Spätzli-Rezept schmeckt sicher nicht nur der deutschsprachigen Region hervorragend: Zusammen mit der Spinat-Käse-Sauce und den getrockneten Tomaten holen wir Dir ausserdem auch noch einen Hauch vom letzten Mittelmeer-Urlaub auf Deinen Teller. Bon appétit!



30 min.



Stufe 1



veggie



Zwiebel



Knoblauch



Baby-Spinat



getrocknete Tomaten



Schnittlauch



geriebener Käse



frische Spätzli

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	1
Knoblauch	1	2
Spinat	100 g	200 g
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Schnittlauch	10 g	20 g
Käse 7)	125 g	250 g
frische Spätzli 1) 3)	500 g	1000 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 816 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 40 g, Eiweiss: 30 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Butter, Olivenöl, evtl. Weisswein, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf, grosse Bratpfanne (2)



1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abgiessen und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. 200 ml heisse Gemüsebouillon in einem kleinen Topf zubereiten.



2 In einer grossen beschichteten Bratpfanne 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl erwärmen, Spätzli darin 8 – 10 Min. unter mehrfachem Wenden braun und knusprig braten.



3 In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin 1 – 2 Min. glasig andünsten. Spinat nach und nach zugeben, bis dieser zusammengefallen ist. Käse und getrocknete Tomaten unter Wenden 2 – 3 Min. mitbraten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und 3 – 4 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Tipp: Eventuell mit einem Schuss Weisswein verfeinern. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Spätzli mit Spinat-Käse-Sauce auf tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und geniessen!