



GEBRATENE SPÄTZLI MIT TOMATEN-RAHM-SAUCE und frischem Schnittlauch



HELLO SCHNITTLAUCH

Schon gewusst, dass Schnittlauch zum
Wahrsagen benutzt werden kann.
Wir sagen Dir voraus, dass Schnittlauch
jedes Gericht verfeinert.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten



getrocknete Tomaten



Schnittlauch



Spätzli



Halbrahm



Parmesan

20 Minuten

Stufe 1

Express

Family

Explore

Veggie

Heute trifft unser Lieblingsgericht auf Tomaten und sorgt mit der rahmigen Sauce für einen satten Magen, mit dem Du den kalten Herbsttagen trotzen kannst. (Falls Du etwas Hüftgold einlagern möchtest – im Winter gehört dieses, in kleinem Umfang versteht sich, dazu.) Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **120 ml [240 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen** und eine **Gemüseraffel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

Getrocknete Tomaten grob hacken.



2 SCHNITTLAUCH SCHNEIDEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Heisse **Gemüsebouillon*** zubereiten.

Parmesan fein raffeln.



3 SPÄTZLI ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Butter*** und **Öl*** erwärmen, **Spätzli** darin 8 – 10 Min. unter mehrfachem Wenden braun und knusprig anbraten.



4 TOMATENSAUCE ZUBEREITEN

In der zweiten Bratpfanne ebenfalls **Butter*** und **Öl*** erwärmen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und bei schwacher Hitze 1 – 2 Min. anbraten.

Cherry-Tomaten-Hälften zugeben und 3 – 4 Min. weiterschmoren lassen.



5 SAUCE FERTIG KÖCHELN

Getrocknete Tomatenstücke zugeben und diese unter Wenden 2 – 3 Min. mitbraten.

Mit **Halbrahm** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und 3 – 4 Min. bei schwacher Hitze ein wenig einköcheln lassen. Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Die Sauce lässt sich mit einem Schuss Weisswein verfeinern.



6 ANRICHTEN

Spätzli mit **Tomaten-Rahm-Sauce** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schnittlauchröllchen** und geraffeltem **Parmesan** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	60 g	1 x	60 g
Knoblauchzehe	½ x	2 g ☉	1 x	2 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
getrocknete Tomaten 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Schnittlauch	1 x	5 g ☉	1 x	10 g
Eierspätzli 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Halbrahm 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan	1 x	20 g	2 x	20 g
Gemüsebouillon*		120 ml		240 ml
Öl*		je ½ EL		je 1 EL
Butter* 7)		je ½ EL		je 1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* 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	100 g	PORTION
Brennwert	565 kJ/135 kcal	3389 kJ/810 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	80 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	8 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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



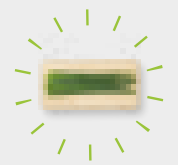
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



FRIED SPAETZLE NOODLES

with creamy tomato sauce and fresh chives



HELLO CHIVES!

Did you know that chives can be used to tell your fortune? We're predicting that chives will add something special to every dish.



Onion



Garlic cloves



Cherry tomatoes



Dried tomatoes



Chives



Spaetzle noodles



Single cream



Parmesan



20 minutes

Level 1

Veggie

Save time

Today, our favourite dish is paired with tomatoes and served with a creamy sauce, giving you a full tummy with which to brave the cool autumn days. (If you want to build up some fat reserves, then this is a must in winter, though in moderation of course.) Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **120 ml [240 ml]** water in the kettle. You will also need: two **large** frying pans and a vegetable grater.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel and finely chop onion and garlic. Cut cherry tomatoes in half. Roughly chop the **dried tomatoes**.



2 CUT CHIVES

Cut the chives into thin rolls. Prepare 120 ml [240 ml] of hot vegetable stock. Finely grate **parmesan**.



3 SAUTÉ SPAETZLE NOODLES

In a large frying pan, heat 1 tsp. [2 tsp.] **butter** and 1 tsp. [2 tsp.] **olive** oil, add the spätzle noodles and fry for 8-10 min., turning frequently, until brown and crispy.



4 PREPARE TOMATO SAUCE

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **butter** and 1 tsp. [1 tbsp.] **olive** oil in the second frying pan, add the chopped onion and garlic and sauté on low heat for 1-2 min. Add cherry tomatoes and leave to cook for another 3-4 min.



5 FINISH SAUCE

Then add **dried** tomato pieces and continue frying for 23 min., turning them frequently. Deglaze with single cream and vegetable stock and leave to simmer for 3-4 min. on low heat. Then season again with a little salt and pepper.

Tip: Optionally add a splash of white wine.



6 ARRANGE

Serve spätzle noodles with creamy tomato **sauce** on deep plates, sprinkle with chive rolls and grated **parmesan** and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	60 g	1 x	60 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Dried tomatoes 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Chives ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Spätzle egg noodles 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Single cream 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan	1 x	20 g	2 x	20 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper, vegetable stock, butter 7), white wine (optional)

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	565 kJ/135 kcal	3389 kJ/810 kcal
Fat	6 g	36 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	13 g	80 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	3 g	19 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	8 g

ALLERGENS

1) Gluten 3) Egg 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

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

#HelloFreshCH

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



SPÄTZLI À LA POÊLE AVEC SAUCE À LA TOMATE ET À LA CRÈME et à la ciboulette fraîche



HELLO CIBOULETTE !

Saviez-vous que la ciboulette peut être utilisée pour prédire l'avenir. Nous vous prédisons que la ciboulette affine merveilleusement tous les plats.



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises



Tomates séchées



Ciboulette



Spätzli



Crème demi-écrémée



Parmesan



20 minutes

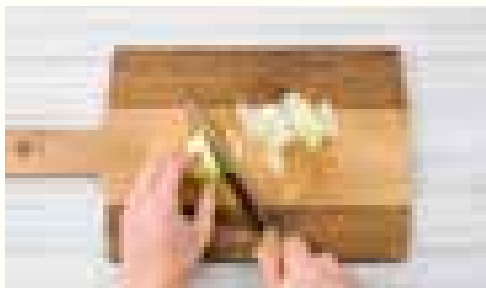
Niveau 1

Veggie

Gain de temps

Aujourd'hui, notre plat de prédilection se combine à des tomates et sa sauce crémeuse vous garantit d'être rassasiés afin de pouvoir affronter l'automne. (Si vous souhaitez soigner vos poignées d'amour – en hiver, c'est autorisé, à petites doses.) Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **120 ml [240 ml]** d' **eau** dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également deux **grandes** poêles et une râpe à légumes.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'oignon et l'ail et les hacher finement. Couper les **tomates** cerises en deux. Hacher grossièrement les **tomates séchées**.



2 CISELER LA CIBOULETTE

Couper la ciboulette en fines rondelles. Chauffer 120 ml [240 ml] de **bouillon** de légumes. Râper finement le **parmesan**.



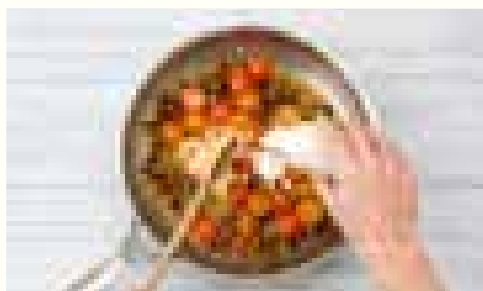
3 FAIRE DORER LES SPÄTZLI

Dans une grande poêle, chauffer 1 cc [2 cc] de beurre et 1 cc [2 cc] d'huile d'**olive** et y faire revenir les **spätzli** 8 à 10 min en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes.



4 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Dans la deuxième poêle, chauffer également 1 cc [1 cs] d'huile d'**olive**, faire fondre l'oignon haché et l'ail à feu doux 1 à 2 min. Ajouter les **tomates** cerises et laisser revenir encore 3 à 4 min.



5 FAIRE MIJOTER LA SAUCE

Ajouter ensuite les **tomates séchées** et faire revenir 2 à 3 min en remuant. Mouiller avec la crème demi-écrémée et le **bouillon** de légumes et laisser mijoter 3 à 4 min à feu doux. Assaisonner à nouveau avec un peu de sel et de poivre.

Astuce : Éventuellement affiner avec un peu de vin blanc.



6 DRESSER

Dresser les **spätzli** avec la **sauce** aux **tomates** et à la crème sur des assiettes creuses, parsemer de ciboulette et de **parmesan** râpé et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	60 g	1 x	60 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Tomates séchées 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ciboulette ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Spätzli aux œufs 1) 3)	1 x	500 g	2 x	500 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Parmesan	1 x	20 g	2 x	20 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile d'olive, sel, poivre, bouillon de légumes, beurre 7), éventuellement vin blanc
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	565 kJ/135 kcal	3389 kJ/810 kcal
Graisse	6 g	36 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	13 g	80 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	3 g	19 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	8 g

ALLERGÈNES

1) gluten 3) œuf 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

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

#HelloFreshCH

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