



# GEBRATENE SPÄTZLI MIT SPECK, kräftigem Reibkäse und Wirz



## HELLO WIRZ

Der krause Kohlkopf hat gesundheitlich einiges zu bieten: Er enthält jede Menge Vitamin C und Chlorophyll, das unsere Blutbildung unterstützt.



Speck (Scheiben)



frische Eierspätzli



Halbrahm



Zwiebel



Reibkäse



Schnittlauch



Wirz

5 25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

- Stufe 1

% Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Strunk vom **Wirz** entfernen und **Wirz** in ca. 2 cm grosse Rauten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Speck** in Streifen schneiden.



## 2 WIRZ BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Speckstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Wirzrauten** zugeben und alles 1 – 2 Min. anbraten. Anschliessend mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] warmem **Wasser\*** ablöschen und 10 – 15 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 5 FÜR DIE SPÄTZLIPFANNE

Gebratene **Spätzli** unter das **Speck- Wirz- Gemüse** heben, **Reibkäse** darüberstreuen und noch einmal in der Bratpfanne wenden.



## 3 SPÄTZLI ZUBEREITEN

Währenddessen in einer zweiten grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen, **Eierspätzli** darin 5 – 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.



## 6 ANRICHTEN

Gebratene **Spätzli** auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Wirz	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Speck (Scheiben)	1 x	75 g	1 x	150 g
Halbrahm 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
frische Eierspätzli 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Reibkäse 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
warmes Wasser* für Schritt 2		50 ml		100 ml
Öl* für Schritt 3		½ EL		1 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	617 kJ/148 kcal	3.556 kJ/850 kcal
Fett	8 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	13 g	72 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	5 g	30 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

## En Guete!



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







# SPÄTZLI FRITS AU LARD,

fromage de montagne et savoie



## HELLO SAVOIE

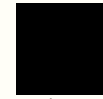
*Le Savoie a beaucoup à offrir en matière de santé: il contient beaucoup de vitamine C et de chlorophylle, qui favorise la formation de notre sang.*



Lard



Spätzle aux œufs



Crème



Oignon



Fromage râpé



Ciboulette



Savoie

5 25 minutes – Niveau 1

% À consommer dans  
les 1 à 5 jours

Laver les **légumes** et les **fines herbes**. Vous aurez besoin **de deux grandes poêles pour cette recette**.



## 1 COUPER LES LÉGUMES

Retirer le tronc du **savoie** couper des losanges d'env. 2 cm.

Peler l'**oignon** et le couper en petits dés.

Couper le **lard** en lamelles.



## 2 CUIRE LE CHOU POINTU

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile\*** à feu moyen, y faire blondir les dés d'**oignon** et les **lamelles de lard** 2 à 3 min.

Ajouter les losanges de **savoie** et cuire le tout 1 à 2 min.

Déglacer ensuite avec la **crème** et de l'**eau chaude\*** et laisser mijoter 10 à 15 min à feu moyen.

**Saler\*** et **poivrer\***.



## 3 PRÉPARER LES SPÄTZLI

Pendant ce temps, chauffer de l'**huile\*** dans une deuxième grande poêle et cuire en les retournant les **spätzli à base d'œufs** 5 à 7 min.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Couper la **ciboulette** en fines rondelles.



## 5 POUR LA POÊLÉE DE SPÄTZLI

Incorporer délicatement les **spätzli** frits sous les **légumes**, le **savoie** et le **lard**, saupoudrer de **Fromage râpé** et faire revenir encore une fois dans la poêle.



## 6 DRESSER

Dresser les **spätzli** frits dans les assiettes, saupoudrer de **rondelles de ciboulette** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Savoie	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Bacon (en tranches)	1 x	75 g	1 x	150 g
Crème entière 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Spätzli aux œufs 1) 2)	1 x	400 g	1 x	800 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Fromage râpé 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour l'étape 2		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 3		½ cs		1 cs
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	617 kJ/148 kcal	3.556 kJ/850 kcal
Graisse	8 g	48 g
- dont acides gras saturés	4 g	22 g
Glucides	13 g	72 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	5 g	30 g
Sel	1 g	4 g

### ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gl 2) œuf 5) lait

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

**Bon appétit !**



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