



Leichter kochen,
besser essen!



KW12
2016

Hello Fresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

Einfach & lecker: Gebratene Eierspätzle mit Spinat-Feta-Soße

Dieses Spätzle-Rezept schmeckt sicher nicht nur den Schwaben hervorragend: Zusammen mit der Spinat-Feta-Soße und den getrockneten Tomaten holen wir Dir außerdem neben dem „Schwabenländle“ auch noch einen Hauch vom letzten Mittelmeer-Urlaub auf Deinen Teller. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Zwiebel



Knoblauch



Baby-Spinat



getrocknete Tomaten



Schnittlauch



Feta



frische Spätzle

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	½ ⊕	1
Knoblauch	⅛ ⊕	¼ ⊕
Baby-Spinat	100 g	200 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Schnittlauch	10 g	20 g
Feta 7)	125 g	250 g
frische Spätzle 1)	500 g	1000 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

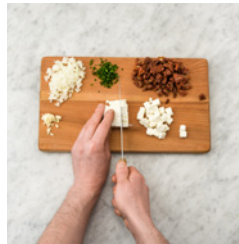
Kalorien: 816 kcal
Kohlenhydrate: 83 g,
Fett: 40 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Butter, Olivenöl, evtl. Weißwein, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf, große Pfanne (2)



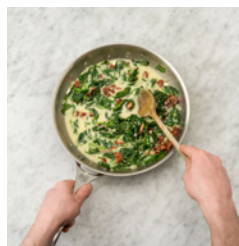
1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Baby-Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abgießen und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. 200 ml heiße Gemüsebrühe in einen kleinen Topf zubereiten.



2 In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl erwärmen, Spätzle darin 8 – 10 Min. unter mehrfachem Wenden braun und knusprig braten.



3 In einer zweiten großen Pfanne 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. Feta und getrocknete Tomaten unter Wenden 2 – 3 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe 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 Spätzle mit Spinat-Feta-Soße auf tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und genießen!