



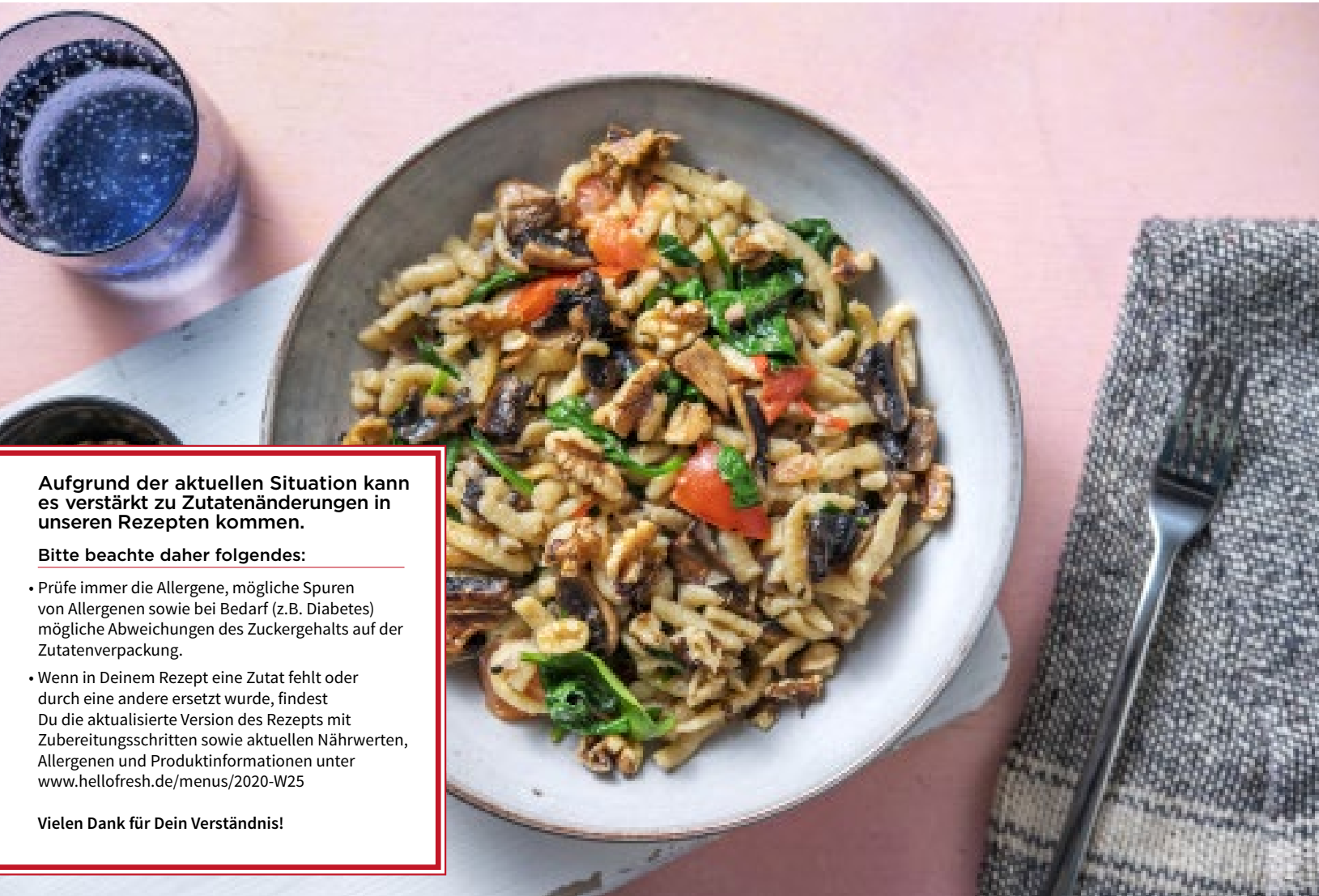
BABYSPINAT-SPÄTZLE-PFANNE

in cremiger Soße mit gerösteten Walnusskernen



HELLO BABYSPINAT

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



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Spätzle



Kochsahne



Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



rote Chilischote



Knoblauchzehe



BBQ-Pfeffermischung



Babyspinat

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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



4 SOSSE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit **Kochsahne** ablöschen, **Gemüsebrühe** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Kochsahne** leicht andickt.



2 WALNÜSSE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften. Dann **Walnüsse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



5 ZUM SCHLUSS

Spätzle, **Tomatenwürfel** und **BBQ-Pfeffermischung** zugeben und alles einmal gut durchschwenken. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis aller **Spinat** zusammengefallen ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 SPÄTZLE VORBRATEN

In derselben Pfanne 1 EL [1½ | 2 EL] **Öl** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1½ | 2 EL] **Öl** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben**, **Knoblauch-**, **Zwiebel-** und **Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) für ca. 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Babyspinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
rote Chilischote ES NL	½ ☑	¾ ☑	1
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Spätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ☑	400 ml
Gemüsebrühe	2 g ☑	3 g ☑	4 g
BBQ-Pfeffermischung	1 g	1½ g ☑	2 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	604 kJ/145 kcal	3.324 kJ/795 kcal
Fett	8,39 g	46,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	12,88 g
Kohlenhydrate	12,63 g	69,46 g
– davon Zucker	1,87 g	10,27 g
Eiweiß	3,88 g	21,32 g
Salz	0,214 g	1,175 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).