

Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzle



Champignons



Babyspinat



Tomate



Walnüsse



Kochsahne



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
Walnüsse 24)	20 g	20 g	40 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	2 g**	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	2907 kJ/695 kcal
Fett	6,66 g	36,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	9,99 g
Kohlenhydrate	12,75 g	69,37 g
– davon Zucker	1,60 g	8,69 g
Eiweiß	3,69 g	20,10 g
Salz	0,723 g	3,933 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Gemüse schneiden

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Tomate halbieren und grob würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie braun werden.

Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.



3 Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.

Anschließend **Spätzle** in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

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



4 Soße zubereiten

Pfannengemüse mit der **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | alles] **Gemüsebrühepulver** einrühren und alles für 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Zum Schluss

Spätzle, Tomatenwürfel und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Babyspinat-Spätzle-Pfanne auf tiefen Teller anrichten, gehackte **Walnüsse** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

