

Spätzle-Hack-Pfanne mit Spinat

BBQ-Pfeffer und Haselnusstopping

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4205 kJ/1005 kcal • Tag 2 kochen

28



Babyspinat



Kochsahne



Gewürzmischung
„Smoky BBQ“



geriebener
Bergjausenkäse



gemischtes Hackfleisch



Hühnerbrühe



frische Eierspätzle



Frühlingszwiebel



Haselnüsse



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Smoky BBQ“ geriebener Bergjausenkäse 7)	2 g	3 g	4 g
50 g	75 g	100 g	
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

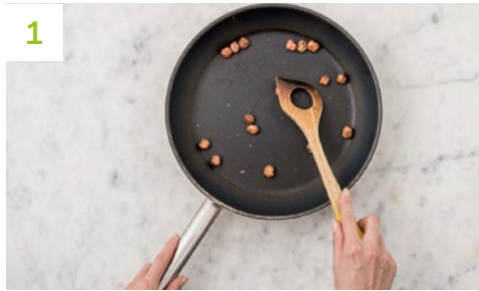
	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	777 kJ/186 kcal	4205 kJ/1005 kcal
Fett	11,36 g	61,49 g
– davon ges. Fettsäuren	4,39 g	23,77 g
Kohlenhydrate	12,36 g	66,91 g
– davon Zucker	1,38 g	7,49 g
Eiweiß	8,01 g	43,38 g
Salz	0,794 g	4,297 g

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 **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Haselnüsse rösten

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

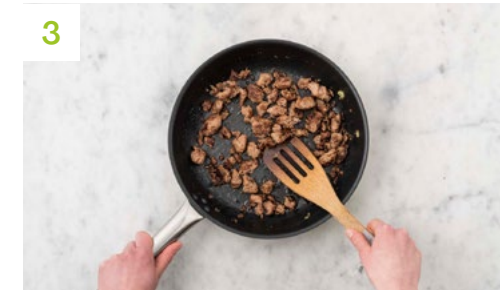
In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Die **Haselnüsse** aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



Spätzle braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzle** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tipp: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



Hackfleisch anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Hackfleisch** dabei grob zerkleinern.



Soße zubereiten

Hackfleisch mit **Sahne**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Bergjausenkäse und **Gewürzmischung** „Smoky BBQ“ zur **Soße** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Babyspinat nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen.



Spätzle vollenden

Gebratene **Spätzle** unter die **Soße** heben.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Spätzlepfanne auf Teller verteilen, mit gehackten **Haselnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

