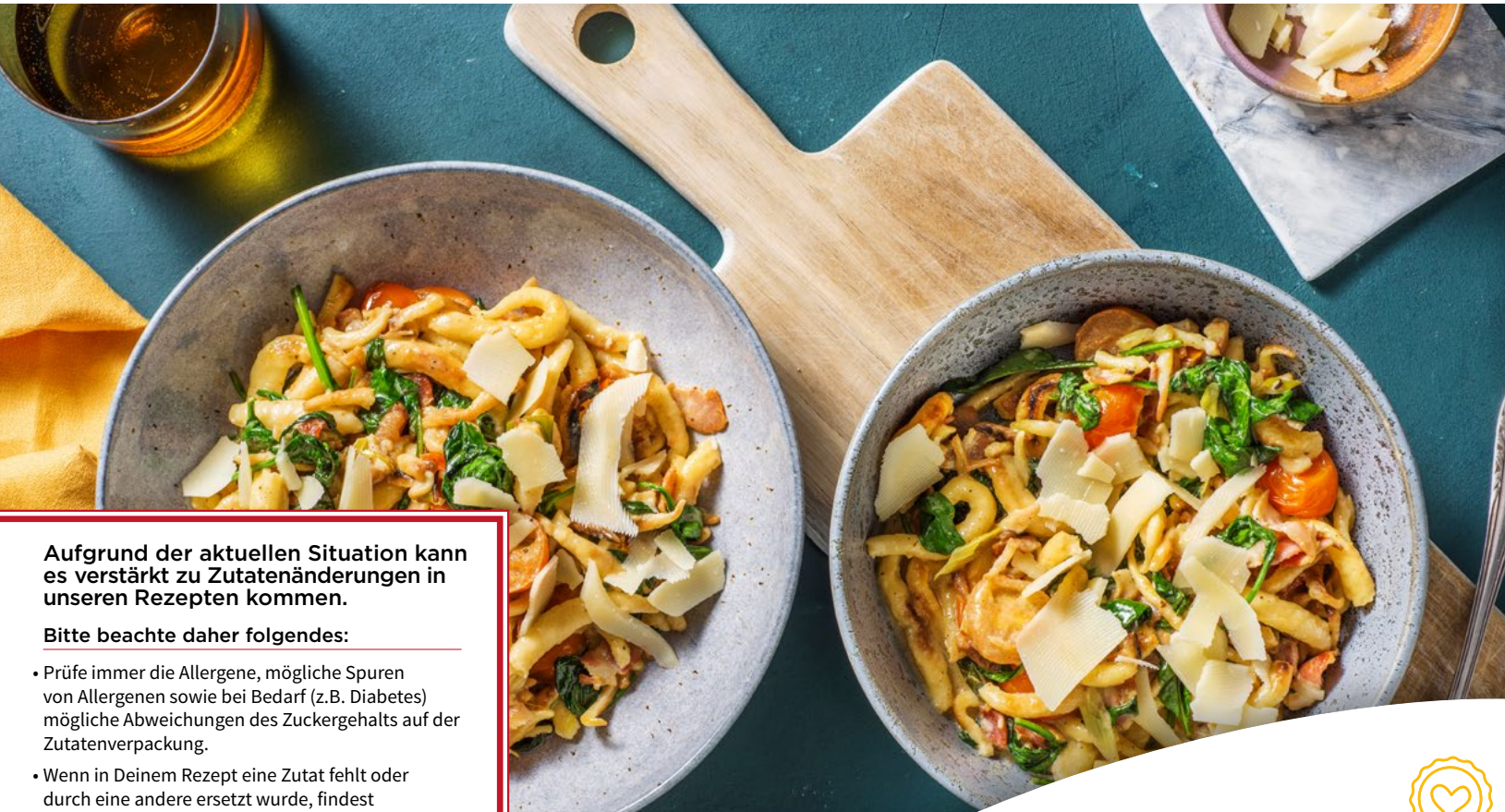




SPÄTZLE MIT BACON

in cremiger Kirschtomaten-Babyspinat-Soße

FAMILY



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

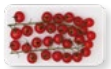
Bitte beachte daher folgendes:

- 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-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Frühlingszwiebel



Kirschtomaten



Bacon (Scheiben)



Crème fraîche



Babyspinat



geraspelter Hartkäse



frische Eierspätzle



Hühnerbrühe

Marcos Tipps für Kids



Popeye hat es schon gewusst!

Spinat ist reich an Antioxidantien und supergesund. Deshalb ist es gerade wichtig, schon bei Kindern auf das grüne Gemüse zu setzen, denn so kann sich bei ihnen der Geschmack dafür entwickeln.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Spinat zu den Spätzle geben, dann könnt Ihr gemeinsam staunen, wie schnell er zusammenfällt.



15 [15 | 15] Min. 20 [25 | 25] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden.

Bacon in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



2 DÜNSTEN

Frühlingszwiebeln, **Baconstreifen** und **10 g [15 g | 20 g] Öl*** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



3 SOSSE ZUBEREITEN

Crème fraîche, **Hühnerbrühe**, **Kirschtomatenhälften**, **20 g [30 g | 40 g] Wasser*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./90 °C/☞/Stufe 2** garen.

Währenddessen die **Spätzle** braten.



4 SPÄTZLE BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spätzle** darin **4 – 6 Min.** braten, gelegentlich umrühren, bis sie leicht gebräunt sind.



5 SPÄTZLE VOLLENDEN

Nach der Garzeit **Crème-fraîche-Soße** aus dem Mixtopf über die **Spätzle** in die Pfanne zugeben, alles vermengen und ca. **1 Min.** weiterköcheln lassen. Währenddessen **Babyspinat** portionsweise zugeben, damit der **Spinat** leicht zusammenfallen kann.
★ **TIPP:** *Probiere erst, bevor Du mit Salz abschmeckst, oft reicht der Bacon-Geschmack ohne zusätzliches Salz.*



6 ANRICHTEN

Spätzle auf Teller verteilen, **Hartkäse** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Hartkäse geraspelt 5)	40 g	60 g	80 g
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	718 kJ/172 kcal	3.376 kJ/807 kcal
Fett	10,30 g	48,44 g
– davon ges. Fettsäuren	5,19 g	24,44 g
Kohlenhydrate	13,66 g	64,25 g
– davon Zucker	1,61 g	7,59 g
Eiweiß	5,83 g	27,45 g
Salz	0,890 g	4,186 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.