

Spätzle mit selbst gemachtem roten Pesto

Kirschtomaten, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 4080 kJ/975 kcal • Tag 5 kochen

12



frische Eierspätzle



Kochsahne



Tomate



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomate DE	2 g	3 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini DE	1	2	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g**	30 g**	40 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*	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. 640 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	4080 kJ/975 kcal
Fett	9,35 g	59,45 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	19,18 g
Kohlenhydrate	12,67 g	80,54 g
– davon Zucker	2,26 g	14,39 g
Eiweiß	4,37 g	27,77 g
Salz	0,712 g	4,523 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

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

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



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Zucchini und **Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

Tomatenspalten neben dem **Gemüse** auf das Backblech geben und alles zusammen für 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Blech geben.

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Spätzle braten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkernen** für ca. 1 Min. rösten. **Kerne** herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen, **Spätzle** dazugeben und für 4 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis die **Spätzle** goldbraun sind.

Tipp: Für 4 Personen benutzt Du am besten 2 Pfannen.



Währenddessen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** hinzufügen.

Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzle fertigstellen

Anschließend **Spätzle** mit **Sahne** und selbst gemachtem **Pesto** ablöschen, gut vermengen und 1 – 2 Min. weitergaren.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und unterheben.

Spätzlepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen und mit geraspeltetem **Hartkäse**, restlichen **Sonnenblumenkernen** und **Basilikum** garnieren.

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>

