

Spätzle mit selbst gemachtem roten Pesto

Kirschtomaten, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 985 kcal • Tag 5 kochen

3



frische Eierspätzle



Kochsahne



geriebener Hartkäse



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zucchini



Hartkäse geraspelt



Basilikum



Butter



rote Zwiebel



Sonnenblumenkerne



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

thermomix

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 25 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Öl*, Wasser*, Olivenöl*	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. 600 g)
Brennwert	689 kJ/165 kcal	4123 kJ/985 kcal
Fett	10,15 g	60,72 g
– davon ges. Fettsäuren	3,19 g	19,06 g
Kohlenhydrate	13,12 g	78,46 g
– davon Zucker	2,61 g	15,62 g
Eiweiß	4,76 g	28,49 g
Salz	0,522 g	3,120 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



Zerkleinern

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. rösten.

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Getrocknete Tomaten, Knoblauch und die Hälfte der **Sonnenblumenkerne** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Spätzle braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl*** und **Butter** erhitzen und **Spätzle** darin unter Wenden 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

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

Spätzle mit **Sahne** und selbst gemachtem **Pesto** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen.



Pesto zubereiten

Geraspelt **Hartkäse**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 7** pürieren. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen.

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 **Zwiebeln** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



Pfanne vollenden

Varoma abnehmen.

Tomaten und **Zucchini** in die Pfanne zu den **Spätzle** geben, vorsichtig vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Varoma verschließen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Kirschtomaten** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen und mit **geraspeltem Hartkäse**, restlichen **Sonnenblumenkern** und **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

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

