

Spätzle mit selbst gemachtem Tomatenpesto

Zucchini, Sonnenblumenkernen und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen

6



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*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, Knoblauchpresse, 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 NL ES MA	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini NL ES MA	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	20 g	40 g
Öl*, 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. 620 g)
Brennwert	677 kJ/162 kcal	4199 kJ/1004 kcal
Fett	10,10 g	62,65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	19,02 g
Kohlenhydrate	12,87 g	79,84 g
– davon Zucker	2,43 g	15,08 g
Eiweiß	4,33 g	26,85 g
Salz	0,690 g	4,284 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



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 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

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. 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**, 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 unter die **Spätzle** heben. **Spätzlepfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spätzle auf Teller verteilen und mit restlichem **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>

