

# Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnüssen

Vegetarisch Thermomix kocht • 697 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzle



Champignons



Walnüsse



Babyspinat



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Walnüsse <b>24</b> )	20 g	40 g	40 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	2 g**	3 g**	4 g

\*\*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	541 kJ/129 kcal	2916 kJ/697 kcal
Fett	6,7 g	36,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	10 g
Kohlenhydrate	12,9 g	69,7 g
– davon Zucker	1,6 g	8,7 g
Eiweiß	3,7 g	20,1 g
Salz	0,66 g	3,57 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 **10**) Sellerie **15**) Weizen **24**) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## 1 Zerkleinern & dünsten

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** und **Chili** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



## 2 Sahnesoße zubereiten

**Champignonscheiben** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Sahne**, 50 g **Wasser\***, **Gemüsebrühe** und „**Hello Paprika**“ in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Tomate & Walnüsse

**Tomate** halbieren und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann **Walnüsse** auf ein Schneidebrett legen, abkühlen lassen und eventuell kleiner hacken.

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.



## 4 Spätzle braten

In derselben [und einer zweiten] Pfanne [je] 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Eierspätzle** darin 3 – 4 Min. knusprig anbraten. **Tomatenstücke** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten.

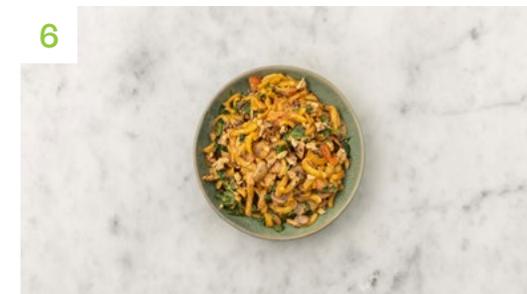


## 5 Spätzlepfanne vollenden

**Champignonsauce** aus dem Mixtopf zu den **Spätzle** geben und vermischen.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

**Spätzlepfanne** bei mittlerer Hitze etwas einköcheln lassen, sodass sie schön cremig wird. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spätzlepfanne** auf tiefen Tellern anrichten, geröstete **Walnüsse** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

