



# Babyspinat-Spätzle-Pfanne mit Champignons

in cremiger Soße, getoppt mit gerösteten Walnüssen

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 3 kochen



frische Eierspätzle



Champignons



Babyspinat



Knoblauchzehe



Zwiebel



rote Chilischote



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Walnüsse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

**FÜR DIE GANZE  
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**MUSCHELNUDEL-  
BAR MIT KÄSE**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel 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	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Walnüsse <b>24</b> )	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	8 g	12 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. 560 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	2964 kJ/708 kcal
Fett	6,6 g	36,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,1 g
Kohlenhydrate	12,5 g	70,2 g
– davon Zucker	1,4 g	8 g
Eiweiß	3,9 g	21,6 g
Salz	0,67 g	3,77 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Gemüse schneiden

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

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

**Chili** (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und fein hacken.



## 2 Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und eventuell kleiner hacken.



## 3 Spätzle vorbereiten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Spätzle** in der Pfanne ca. 5 Min. knusprig anbraten. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen. **Champignonscheiben, Knoblauch, Zwiebel** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) ca. 5 Min. anbraten.



## 4 Soße zubereiten

**Pfannengemüse** mit **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, die Hälfte [drei Viertel | die gesamte] **Gemüsebrühe** einrühren und alles 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Zum Schluss

**Spätzle** und „Hello Paprika“ zugeben und alles einmal gut durchschwenken.

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Babyspinat-Spätzle-Pfanne** auf tiefen Teller anrichten, geröstete **Walnüsse** und gehackte **Kräuter** darüber verteilen 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 fettlösliche 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>

