

Überbackene Haselnusspätzle mit Frischkäse und buntem Apfel-Feldsalat

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 947 kcal • Tag 5 kochen

12



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



Haselnusspätzle



Frischkäse



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



Bergkäse



Feldsalat



Karotte



Apfel



Honig



Frühlingszwiebel



Haselnüsse

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 Auflaufform, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Haselnussspätzle 8) 15) 23)	400 g	600 g	800 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Bergjausenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Apfel NL PL XS	1	2	2
Honig	8 g	8 g	20 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g
Wasser*, Öl*, 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. 560 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	3963 kJ/947 kcal
Fett	9,76 g	54,13 g
– davon ges. Fettsäuren	3,44 g	19,10 g
Kohlenhydrate	15,10 g	83,74 g
– davon Zucker	4,19 g	23,22 g
Eiweiß	5,26 g	29,14 g
Salz	1,084 g	6,010 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** **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **PL:** Polen **XS:** Serbien



Spätzle braten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin 5 – 7 Min. unter Wenden anbraten. Nach dem Anbraten **Spätzle** in eine Auflaufform umfüllen.

Währenddessen **Haselnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen.



Für die Soße

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Schnittlauch in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frischkäse, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **15 Sek./Stufe 4,5** vermischen.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat zubereiten

Karotte, **Apfel**, **Honig**, restlichen **Senf**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl*** und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Karotten-Apfel-Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Feldsalat zugeben und vorsichtig unterheben.



Spätzle überbacken

Frischkäse-Mix aus dem Mixtopf zu den **Spätzle** in die Auflaufform geben und vermengen.

Mit **Bergjausenkäse** und **Haselnüssen** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und den **Salat** zubereiten.



Anrichten

Überbackene **Spätzle** auf Tellern anrichten, mit restlicher **Petersilie** dekorieren und **Salat** dazureichen.

Guten Appetit!

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

