

# 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 <b>8) 15) 23)</b>	400 g	600 g	800 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Bergjausenkäse <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Apfel <b>NL   PL   XS</b>	1	2	2
Honig	8 g	8 g	20 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Haselnüsse <b>23)</b>	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>

