

Winterliche Spätzle-Hack-Pfanne mit Wirsing

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1016 kcal • Tag 2 kochen

27



Wirsing (geschnitten)



Kochsahne



geriebener Hartkäse



gemischtes Hackfleisch



Hühnerbrühe



frische Eierspätzle



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Wirsing (geschnitten)	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Wasser*, Öl*	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	691 kJ/165 kcal	4252 kJ/1016 kcal
Fett	9,68 g	59,57 g
- davon ges. Fettsäuren	3,77 g	23,20 g
Kohlenhydrate	10,67 g	65,68 g
- davon Zucker	0,93 g	5,73 g
Eiweiß	7,51 g	46,22 g
Salz	1,048 g	6,450 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



Vorbereitung

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Spätzle braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzle** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tip: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



Hackfleisch anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackfleisch**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Wirsing** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Hackfleisch dabei grob zerkleinern.



Soße vollenden

Wirsing mit **Sahne**, 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und „**Hello Muskat**“ ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Geriebenen **Hartkäse** zur **Soße** geben und noch 1 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt und das **Gemüse** weich ist.



Spätzle vollenden

Gebratene **Spätzle** unter die **Soße** heben. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Spätzlepfanne auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

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

