



GEBRATENE EIERSPÄTZLE

mit Mozzarella, getrockneten Tomaten und Pinienkernen



HELLO SPÄTZLE

Besonders im Schwabenlände sind Spätzle beliebt, sie sind sozusagen „schwäbisch“.

Woraus sie bestehen?
Mehl, Eier, Wasser und Salz.



frische Eierspätzle



rote Kirschtomaten



getrocknete Tomaten



Gemüsebrühe



Mozzarella



Pinienkerne



Zucchini



Basilikum

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Man nehme das Lieblingsgericht der Schwaben, verbinde es mit der aromatisch-mediterranen Küche Italiens und heraus kommt diese Geschmacksexplosion: gebratene Eierspätzle all'italiana, wie wir sie liebevoll nennen! Eine völlig neue und inspirierende Variante eines echten Klassikers – lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), einen **Sparschäler** und eine **Gemüsereibe**.



1 VORBEREITEN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Getrocknete Tomaten** grob hacken. Aus der **Gemüsebrühe** und 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** eine **Brühe** vorbereiten. **Mozzarella** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** der Länge nach mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.



4 WEITERSCHMOREN

Anschließend mit **Gemüsebrühe** ablöschen. **Kirschtomatenhälften** hinzugeben und 3 – 4 Min. schmoren lassen.



2 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



5 ABSCHMECKEN

½ des gehackten **Basilikums**, gehackte **getrocknete Tomaten** und **Zucchinistreifen** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Deckel aufsetzen und **Spätzlepfanne** bei schwacher Hitze ca. 3 Min. weitergaren.



3 SPÄTZLE BRATEN

In derselben Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Eierspätzle** darin 3 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Spätzle auf Teller verteilen, mit gerösteten **Pinienkernen**, **Mozzarellawürfeln** und restlichem **Basilikum** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basilikum	10 g	20 g
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	250 g
Zucchini	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
frische Eierspätzle 1) 3)	400 g	800 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	550 kJ/132 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	6 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
– davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	7 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!