



Goldbraun gebratene Spätzle

mit getrockneten Tomaten, Basilikum und Pinienkernen



HELLO SPÄTZLE

Besonders im Schwabenlände sind Spätzle beliebt, sie sind sozusagen "schwäbisch". Sie bestehen dabei nur aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz.



frische Eierspätzle



Hartkäse



rote Kirschtomaten



getrocknete Tomaten



Basilikum



Pinienkerne



cleane Gemüsebrühe



Zucchini



Knoblauchzehe

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 Spätzle all'italiana, wie wir sie liebevoll nennen! Eine völlig neue und inspirierende Variante eines echten Klassikers – die Dir noch dazu Zeit spart, da sie schnell und unkompliziert gemacht ist! Genieße die Aromen von Basilikum, Spätzle und getrockneten Tomaten. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne** und eine **Knoblauchpresse**.



1 VORBEREITEN

Knoblauch abziehen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Kirschtomaten** halbieren. **Getrocknete Tomaten** grob hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Aus der **Gemüsebrühe** und heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten. **Hartkäse** reiben.



4 WEITERSCHMOREN

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



2 PINIENKERNE RÖSTEN

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



5 ABSCHMECKEN

Knoblauch in Pfanne pressen, ½ des gehackten **Basilikums** und gehackte **getrocknete Tomaten** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Deckel aufsetzen und **Spätzle** bei schwacher Hitze ca. 3 Min. weitergaren.



3 SPÄTZLE BRATEN

In derselben Pfanne **Öl*** und **Butter*** erhitzen, **Eierspätzle** und **Zucchinihalbmonde** darin 3 – 6 Min. unter Wenden anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 ANRICHTEN

Eierspätzle auf Teller verteilen, mit gerösteten **Pinienkernen**, geriebenem **Hartkäse** und restlichem **Basilikum** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Basilikum	10 g	15 g	20 g
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zucchini ES	1	1½ ☞	2
cleane Gemüsebrühe 15)	4 g	6 g ☞	8 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne 15)	10 g	15 g ☞	20 g
frische Eierspätzle 1) 3)	500 g	750 g	1000 g
warmes Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	2637 kJ/628 kcal
Fett	4 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	18 g	85 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	29 g
Ballaststoffe	2 g	7 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
ES: Spanien

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

Instagram Twitter Facebook #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!