

# Frische Spätzle in Hackfleisch-Bratensoße mit versteckter Karotte, dazu Gurkensalat

Kids Favorite 20 – 30 Minuten • 846 kcal • Tag 2 kochen

35



gemischtes Hackfleisch



frische Eierspätzle



Zwiebel



Tomatenmark



Sojasoße



Rinderbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Karotte



Sahnejoghurt



kleine Salatgurke



süßer Senf



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
frische Eierspätzle <b>8) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
kleine Salatgurke	1	2	2
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml

\*\*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. 630 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	3539 kJ/846 kcal
Fett	6,53 g	41,00 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	16,24 g
Kohlenhydrate	12,26 g	76,97 g
– davon Zucker	2,25 g	14,10 g
Eiweiß	6,17 g	38,74 g
Salz	0,954 g	5,989 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## Für den Gurkensalat

**Gurke** längs halbieren und quer in dünne Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**, süßer **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurken** hinzugeben und marinieren lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** grob hacken.

**Karotte** grob raspeln.



## Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Spätzle** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe gemischtes **Hackfleisch**, **Karotte** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. scharf anbraten.

**Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Soße vollenden

**Pfanneninhalt** mit Hälfte [drei Viertel | gesamter] **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Restlichen **Joghurt** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Spätzle** mit **Soße** auf Teller verteilen.

**Gurkensalat** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

