Spätzle-Pfanne mit Mozzarella und Knoblauchsoße

dazu frischer Salat

Extra schnell | Vegetarisch | 15 – 25 Min • 742 kcal

28

- frische Eierspätzle
- Mozzarella (vegetarisch)
- rote Kirschtomaten
- Frühlingszwiebel
- Sahnejoghurt, Bio
- Gemüsebrühpulver
- Blattsalatmischung
- Veganes Knoblauch Dressing

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 große Schüssel und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle **8) 13) 15)**	400 g	600 g	800 g
Mozzarella (vegetarisch) **7)**	125 g	187,5 g**	250 g
rote Kirschtomaten **MA | NL | ES**	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel **DE | EG | NL | MA**	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt, Bio **7)**	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver **10)**	4 g	6 g	8 g
Blattsalatmischung **DE | NL | ES | FR | IT**	50 g	75 g	100 g
Veganes Knoblauch Dressing **9)**	50 ml	75 ml**	100 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. 540 g)
Brenwert	578 kJ/138 kcal	3105 kJ/742 kcal
Fett	7,4 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	19,7 g
Kohlenhydrate	12,9 g	69,1 g
– davon Zucker	2,4 g	12,7 g
Eiweiß	4,7 g	25 g
Salz	0,73 g	3,94 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: MA: Marokko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **IT:** Italien **SE:** Schweden

1

Spätzle braten

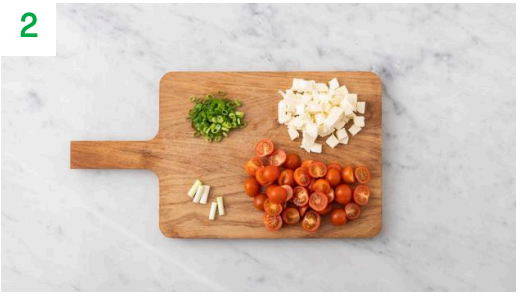
In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen.

Spätzle darin ca. 8 Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.

Tipp: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

2



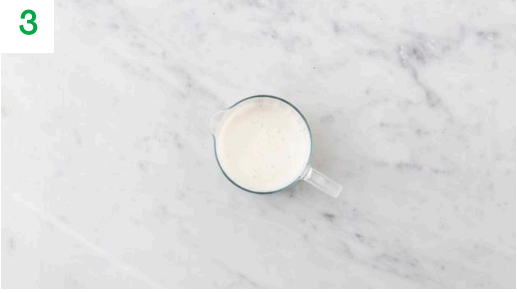
Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren.

Weißen Teil der Frühlingszwiebel in 2 cm Stücke schneiden, grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Mozzarella in kleine Stücke schneiden.

3



Soße anrühren

Nach 5 Min. der Spätzlebratzeit weiße Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten dazugeben und 3 – 4 Min. mitbraten. Mit Salz* und Pfeffer* würzen.

In eine große Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Joghurt geben und beiseite stellen.

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, veganes Knoblauch-Dressing, Brühepulver und restlichen Joghurt verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* würzen.

4

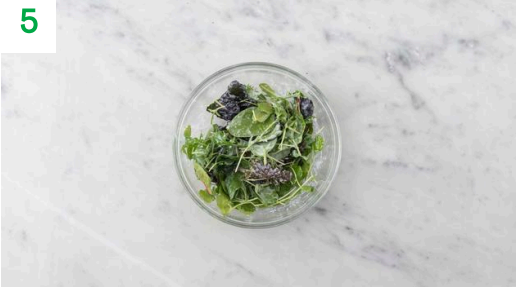
Fertigstellen

Zum Schluss angerührte Soße unter die Spätzlepfanne rühren und Hitze ausstellen.

Mozzarella ebenfalls unterrühren.

Deckel auf die Pfanne setzen und 2 – 3 Min. auf dem Herd stehen lassen, bis der Käse schmilzt.

5



Für den Salat

Joghurt in der großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig*, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing verrühren.

Salatmischung unter das Dressing heben.

6

Anrichten

Spätzlepfanne einmal durchrühren, auf Teller verteilen und mit grünen Frühlingszwiebelringen toppen. Mit Salat genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
http://www.hellofresh.de/freunde