

Cremige vegane Porree-Spätzle-Pfanne mit Schmelzzwiebeln und Gurken-Radieschen-Salat

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 2717 kJ/649 kcal • Tag 5 kochen

9



vegane Spätzle



Soja Kochcrème



Hefeflocken



Zwiebel



veganes Schmelztopping



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Dill



Schnittlauch



Gurke



Radieschen



Worcester Sauce



Porree



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
Soja Kochcrème 11)	100 ml**	150 ml**	200 ml**
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
veganes Schmelztopping Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Porree DE	1	2	2
Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, pflanzliche Margarine*	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. 660 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2717 kJ/649 kcal
Fett	5,26 g	34,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,41 g	9,32 g
Kohlenhydrate	9,58 g	63,44 g
– davon Zucker	2,15 g	14,20 g
Eiweiß	2,87 g	18,97 g
Salz	0,749 g	4,958 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: 10) Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **NZ:** Neuseeland



Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren, abziehen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anschwitzen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und weitere 5 Min. karamellisieren lassen. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Spätzle anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 2 EL [2,5 EL | 3 EL] **pflanzliche Margarine*** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Tipp: Wenn Ihr keine pflanzliche Margarine habt, könnt Ihr stattdessen dieselbe Menge an Öl benutzen.

Spätzle und **Porree** hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis beides goldbraun gebraten ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



Salat zubereiten

Währenddessen **Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

Dillfähnchen vom Stängel abzupfen und fein hacken.

Gurke und **Radieschen** in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soja Kochcrème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und gehackten **Dill** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurken-** und **Radieschenscheiben** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzlepfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit den **Spätzle** zurück in die Pfanne geben, Pfanneneinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und **veganes Schmelztopping** unterrühren.

Einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die **Worcester Sauce** unterheben.

Spätzlepfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] der **Soja Kochcrème**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** miteinander verrühren.



Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Spätzlepfanne auf Teller verteilen und mit **Schnittlauch** toppen. **Gurken-Radieschen-Salat** dazu anrichten.

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>

