

Porree-Spätzle-Pfanne mit Schmelzzwiebeln

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 605 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzle



Soja Kochcrème



Hefeflocken



Zwiebel



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*, Essig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

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 Kochcreme 11)	100 ml**	150 ml**	200 ml**
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gurke NL ES GR	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*, Essig*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*	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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	4,76 g	32,95 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	4,82 g
Kohlenhydrate	8,31 g	57,48 g
– davon Zucker	2,05 g	14,17 g
Eiweiß	2,63 g	18,23 g
Salz	0,655 g	4,531 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 ES: Spanien NZ: Neuseeland GR: Griechenland



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 2 EL [3 EL | 4 EL] pflanzliche **Margarine*** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Tipp: Wenn Du keine pflanzliche Margarine hast, kannst Du 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: übergieße 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.

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

Dillfähnchen vom Stängel abzupfen und fein hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soja Kochcreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und gehackten **Dill** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurken- und **Radieschenscheiben** hinzufügen und den **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzlepfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit zu den **Spätzle** in die Pfanne geben, Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die **Worcester Sauce** unterrühren. **Spätzlepfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml] der **Soja Kochcreme**, 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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

