

Vegane Spätzle-Auflauf mit Champignons

dazu cremige Senfsoße, Spinatsalat und Cashews

Vegan | 10 Min. Vorbereitung | unter 650 Kalorien | 10 – 20 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen

29



vegane Spätzle



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja-Kochcrème



Worcester Sauce



körniger Senf



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Weißweinessig*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 große Schüssel und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Soja-Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
körniger Senf 9)	17 g	40 g	40 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g

**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. 560 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2351 kJ/562 kcal
Fett	5 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,6 g	54,4 g
– davon Zucker	1,3 g	7,2 g
Eiweiß	3,8 g	21,4 g
Salz	0,62 g	3,48 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Champignons halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.



Soße vorbereiten

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Soja Kochcrème**, „**Hello Muskat**“, **körnigen Senf**, **Worcester Sauce**, gehackten **Knoblauch** un 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Auflauf backen

Vegane Spätzle, **Champignons**, **Zwiebel** und vorbereitete **Soße** in eine Auflaufform geben und gut vermengen.

Auflaufform auf ein Backblech stellen und 15 Min. im Ofen backen.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Drittel des **Spinats** dazugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertigstellen

Cashewkerne grob hacken.

Nach der Garzeit restliche **Spinatblätter** unter die **Spätzle** heben, bis sie zusammenfallen. Kräftig mit **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Auflauf auf Teller verteilen und mit **Spinatsalat** toppen. Mit **Cashewkernen** garnieren.

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>

