

Vegane italienische Spätzlepfanne mit Basilikum dazu Kräuterseitlinge und Tomate

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 541 kcal • Tag 3 kochen

9



vegane Spätzle



Baby-Kräuterseitlinge



Soja-Kochcrème



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Tomate



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

2 große Pfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Soja-Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 530 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2263 kJ/541 kcal
Fett	5,5 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,8 g	51,6 g
– davon Zucker	1,3 g	6,8 g
Eiweiß	3,2 g	17,1 g
Salz	0,64 g	3,36 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

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

Baby-Kräuterseitlinge vierteln oder halbieren.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.



2 Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Vegane Spätzle** hinzufügen und darin 6 – 8 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Kräuterseitlinge braten

In einer zweiten großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Margarine*** für 2 – 3 Min. bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie leicht bräunt. **Baby-Kräuterseitlinge** dazugeben, **salzen*** und 4 – 5 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.



4 Für die Soße

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Soja Kochcrème**, die Hälfte der **Basilikumpaste**, **Gemüsebrühe** und „Hello Buon Appetito“ verrühren. Mit **Pfeffer*** würzen.



5 Gericht vollenden

Gebratene **Spätzle** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren **Tomatenwürfel** unter die **Kräuterseitlinge** heben und einmal durchrühren.



6 Anrichten

Spätzle auf tiefe Teller verteilen. **Kräuterseitlinge** darauf anrichten und restliche **Basilikumpaste** darüber träufeln.

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>

