

Porree-Spätzle-Pfanne

mit Apfel-Radieschen-Salat

Family Klimaheld unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 553 kcal • Tag 5 kochen







vegane Spätzle







Radieschen









Schnittlauch





Hefeflocken

Soja-Kochcrème

Worcester Sauce



Gewürzmischung "Hello Muskat"







25 [25 | 30]



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

Zucacenz + i	el sollel i			
	2P	3P	4P	
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g	
Porree DE NL ES	1	2	2	
Radieschen NL IT	150 g	200 g	300 g	
Apfel BE	1	2	2	
Zwiebel DE NL EG	1	1	2	
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g	
Soja-Kochcrème 11)	100 g**	150 g**	200 g**	
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml	
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g	
Gewürzmischung "Hello Muskat" 10)	5 g	10 g	10 g	
**Panahta dia hanätiata Manga, Dia galiafarta Manga in Dainar Bay				

^{**}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. 650 g)	
Brennwert	355 kJ/85 kcal	2312 kJ/553 kcal	
Fett	3,5 g	22,5 g	
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,3 g	
Kohlenhydrate	10,5 g	68,4 g	
– davon Zucker	3,7 g	24,2 g	
Eiweiß	2,7 g	17,5 g	
Salz	0,58 g	3,8 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 EG: Ägypten IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien



Dressing zubereiten

Dillfähnchen vom Stengel abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] der Soja Kochcrème, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Weißweinessig*, Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 3,5 vermischen und Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für die Schmelzzwiebeln

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

Zwiebelstreifen, 10 g [15 g | 20 g] Öl* und 10 g [15 g | 15 g] Zucker* in den Mixtopf geben und 8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

Währenddessen **Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Ringe schneiden.

Schmelzzwiebeln aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Porreesoße

10 g [15 g | 20 g] Öl* und Porreeringe in den Mixtopf geben und 4 Min/100 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

Restliche Soja Kochcrème, 100 g [150 g | 200 g]
Wasser*, Worcester Sauce, Hefeflocken,
"Hello Muskat", 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] Salz* zugeben
und 14 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1 kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Salat zubereiten

Radieschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Radieschen und Apfel zum Dressing in die Schüssel geben, vermischen und Salat mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Spätzlepfanne fertigstellen

In einer großen Pfanne 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 hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis die **Spätzle** goldbraun sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Porreesoße aus dem Mixtopf und Schmelzzwiebeln in die Spätzlepfanne zugeben, gut vermischen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



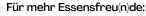
Anrichten

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

Guten Appetit!

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.



Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein! http://www.hellofresh.de/freunde

