

Porree-Spätzle-Pfanne mit Apfel-Radieschen-Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Family | 25 – 35 Minuten • 569 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzle



Porree



Radieschen



Apfel



Zwiebel



Dill



Schnittlauch



Soja-Kochcrème



Worcester Sauce



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	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)	125 g**	187,5 g**	250 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

**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	358 kJ/86 kcal	2380 kJ/569 kcal
Fett	3,5 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,4 g
Kohlenhydrate	10,5 g	69,9 g
– davon Zucker	3,7 g	24,5 g
Eiweiß	2,7 g	17,8 g
Salz	0,46 g	3,07 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 ES: Spanien IT: Italien BE: Belgien



Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anschwitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und weitere 5 Min. karamellisieren lassen. **Zwiebelstreifen** 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.

Tip: 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** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Radieschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Dillfähnchen fein hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soja-Kochcrème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und gehackten **Dill** verrühren. **Apfel** und **Radieschen** hinzufügen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzlepfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit zu den **Spätzle** in die Pfanne geben und den **Pfanninhalt** 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-Kochcrème**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** verrühren.



Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Spätzlepfanne auf Teller verteilen und mit **Schnittlauch** toppen. **Apfel-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>

