

# Vegane Porree-Spätzle-Pfanne mit Gurken-Radieschen-Salat

Family Klimaheld Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 531 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzle



Porree



Zwiebel



kleine Salatgurke



Radieschen



Dill



Schnittlauch



Hefeflocken



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Soja-Kochcrème



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen <b>NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	10 g	10 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	125 g**	187,5 g**	250 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. 650 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2222 kJ/531 kcal
Fett	3,6 g	23,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,4 g
Kohlenhydrate	9,4 g	60,7 g
– davon Zucker	2 g	12,7 g
Eiweiß	2,7 g	17,8 g
Salz	0,47 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 IT: Italien

ES: Spanien EG: Ägypten



## 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.



## Salat zubereiten

**Gurke** und **Radieschen** in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **Radieschen** und **Gurkenscheiben** zum **Dressing** in die Schüssel geben, vermischen und **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

### 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.



## 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** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm Ringe schneiden.

**Schmelzzwiebeln** aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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.



## 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.



## Anrichten

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

