

Porree-Spätzle-Pfanne mit süßen Zwiebeln an Gurken-Radieschen-Salat

unter 650 Kalorien **Vegan** **Family** **Klimaheld** Thermomix kocht • 580 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzle



Porree



Zwiebel



kleine Salatgurke



Radieschen



Dill



Schnittlauch



Hafer-Cuisine



Hefeflocken



Worcester Sauce



Muskatnuss, gemahlen



Gemüsebrühpulver



- 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 15)	400 g	600 g	800 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen NL IT	150 g	200 g	300 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hafer-Cuisine 17)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Muskatnuss, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 640 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2428 kJ/580 kcal
Fett	4,4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	9,9 g	63,3 g
– davon Zucker	2,2 g	14 g
Eiweiß	2,6 g	16,7 g
Salz	0,48 g	3,03 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 15) Weizen 17) Hafer

(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



1 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 **Hafer-Cuisine**, 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.



2 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.



3 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 **Hafer-Cuisine**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Worcester Sauce**, **Hefeflocken**, **Gemüsebrühe**, 1 Prise **gemahlene Muskatnuss**, 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.



4 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.



5 Spätzlepfanne fertigstellen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

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.



6 Anrichten

Tip: Wenn Du keine pflanzliche Margarine hast, kannst Du stattdessen dieselbe Menge an Öl benutzen.

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

