

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

unter 650 Kalorien | Vegan | Family | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 580 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzle



Porree



Zwiebel



kleine Salatgurke



Radieschen



Dill



Schnittlauch



Hafer-Cuisine



Hefeflocken



Worcester Sauce



Muskatnuss, gemahlen



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## 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	2	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
Hafer-Cuisine <b>17)</b>	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 <b>10)</b>	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



## Für die karamellisierten Zwiebeln

**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: übergieß 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.

**Gurke** und **Radieschen** in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

**Dill** fein hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Hafer-Cuisine**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** und gehackten **Dill** verrühren. **Gurken** und **Radieschenscheiben** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Spätzlepfanne fertigstellen

Die süßen **Zwiebeln** mit zu den **Spätzle** in die Pfanne geben und den **Pfanneninhalt** 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 **Hafer-Cuisine**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Hefeflocken**, **Gemüsebrühe**, 1 Prise **gemahlene Muskatnuss** 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. **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>

