

# Frische Spätzle in Hackfleisch-Bratensoße mit versteckter Karotte, dazu Gurkensalat

schnell Family 20 – 30 Minuten • 829 kcal • Tag 2 kochen

35



gemischte  
Hackfleischzubereitung



frische Eierspätzle



Zwiebel



Tomatenmark



Sojasoße



Rinderbrühe



Karotte



kleine Salatgurke



süßer Senf



Gewürzmischung  
„Gulaschgewürz“



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
frische Eierspätzle <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
süßer Senf <b>9</b> )	15 ml	15 ml	30 ml
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 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. 610 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3467 kJ/829 kcal
Fett	6,4 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	15,5 g
Kohlenhydrate	12,7 g	77,9 g
– davon Zucker	2,4 g	15 g
Eiweiß	6,4 g	39 g
Salz	1,05 g	6,4 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:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Für den Gurkensalat

**Gurke** längs halbieren und quer in dünne Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**, **süßen Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** grob hacken.

**Karotte** grob raspeln.



## Spätzle anbraten

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

**Spätzle** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **gemischtes Hackfleisch**, **Karotte** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. scharf anbraten.

**Tomatenmark** und Gulaschgewürz hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Soße vollenden

**Pfanninhalt** mit der Hälfte [drei Viertel | allem] der **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Restlichen **Joghurt** unterrühren und nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Spätzle** mit **Soße** auf Teller verteilen. **Gurkensalat** daneben anrichten und genießen.

**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>

