

# Vegane italienische Spätzlepfanne mit Basilikum dazu Kräuterseitlinge und Tomate

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 541 kcal • Tag 3 kochen

9



vegane Spätzle



Baby-Kräuterseitlinge



Soja-Kochcrème



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Tomate



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

2 große Pfanne und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	250 g	375 g**	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2

\*\*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. 530 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	2263 kJ/541 kcal
Fett	5,5 g	29,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,8 g	51,6 g
– davon Zucker	1,3 g	6,8 g
Eiweiß	3,2 g	17,1 g
Salz	0,64 g	3,36 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 **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Baby-Kräuterseitlinge** vierteln oder halbieren.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Vegane Spätzle** hinzufügen und darin 6 – 8 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kräuterseitlinge braten

In einer zweiten großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Margarine\*** für 2 – 3 Min. bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie leicht bräunt. **Baby-Kräuterseitlinge** dazugeben, **salzen\*** und 4 – 5 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.



## Für die Soße

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Soja Kochcrème**, die Hälfte der **Basilikumpaste**, **Gemüsebrühe** und „Hello Buon Appetito“ verrühren. Mit **Pfeffer\*** würzen.



## Gericht vollenden

Gebratene **Spätzle** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren **Tomatenwürfel** unter die **Kräuterseitlinge** heben und einmal durchrühren.



## Anrichten

**Spätzle** auf tiefe Teller verteilen. **Kräuterseitlinge** darauf anrichten und restliche **Basilikumpaste** darüber träufeln.

**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>

