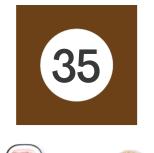


# Frische Spätzle in Hackfleisch-Bratensoße

mit versteckter Karotte, dazu Gurkensalat

20 - 30 Minuten • 831 kcal • Tag 2 kochen





gemischtes Hackfleisch



frische Eierspätzle





Tomatenmark





Karotte



kleine Salatgurke







Naturjoghurt







## Los geht's

Wasche das Gemüse ab

Basiszutaten aus Deiner Küche\*
Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

#### Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

#### Zutaten 2 – 4 Personen

Zulalen Z – 4 Pei Sonen				
	2P	3P	4P	
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g	
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g	
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2	
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g	
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml	
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g	
Karotte <b>DE</b>	1	2	2	
kleine Salatgurke	1	2	2	
süßer Senf 9)	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	

<sup>\*\*</sup>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.)

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 630 g)	
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3476 kJ/831 kcal	
Fett	6,1 g	38,6 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	14,7 g	
Kohlenhydrate	12,4 g	78 g	
– davon Zucker	2,3 g	14,4 g	
Eiweiß	6,2 g	38,9 g	
Salz	0,95 g	5,95 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



#### 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

Pfanneninhalt 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

