

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

20 – 30 Minuten • 837 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>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 560 kJ/134 kcal | 3503 kJ/837 kcal    |
| Fett                    | 6,3 g           | 39,4 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,5 g           | 15,4 g              |
| Kohlenhydrate           | 12,6 g          | 78,5 g              |
| – davon Zucker          | 2,3 g           | 14,6 g              |
| Eiweiß                  | 6,3 g           | 39,4 g              |
| Salz                    | 1,03 g          | 6,42 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **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

**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>

