

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

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

33



vegane Spätzle



Porree



Zwiebel



kleine Salatgurke



Radieschen



Dill



Schnittlauch



Hefeflocken



Hafer-Cuisine



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Muskat“

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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 15) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Porree DE NL ES | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| kleine Salatgurke | 1 | 2 | 2 |
| Radieschen NL IT | 150 g | 200 g | 300 g |
| Dill/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Hefeflocken | 5 g | 5 g | 10 g |
| Hafer-Cuisine 17) | 100 ml** | 150 ml** | 200 ml |
| Worcester Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 10 g | 10 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 | 381 kJ/91 kcal | 2427 kJ/580 kcal |
| Fett | 4,4 g | 28,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g | 4 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 63,4 g |
| – davon Zucker | 2,4 g | 15 g |
| Eiweiß | 2,7 g | 16,9 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 **Pfanninhalt** 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] **Hafer-Cuisine**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ 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>

