

# Vegane Porree-Spätzle-Pfanne mit Apfel-Radieschen-Salat

Family Vegan schnell Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 701 kcal • Tag 5 kochen

25



vegane Spätzle



Porree



Radieschen



Apfel



Zwiebel



Dill



Schnittlauch



Hafer-Cuisine



Worcester Sauce



Hefeflocken



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“

# 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 <b>15)</b>                | 400 g  | 600 g    | 800 g  |
| Porree <b>DE   NL   ES</b>               | 1      | 2        | 2      |
| Radieschen <b>NL   IT</b>                | 100 g  | 150 g    | 200 g  |
| Apfel <b>DE   NL   IT</b>                | 1      | 2        | 2      |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>              | 1      | 1        | 2      |
| Dill/Schnittlauch                        | 10 g   | 10 g     | 10 g   |
| Hafer-Cuisine <b>17)</b>                 | 200 ml | 300 ml** | 400 ml |
| Worcester Sauce                          | 8 ml   | 8 ml     | 16 ml  |
| Hefeflocken                              | 5 g    | 5 g      | 10 g   |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b> | 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 450 kJ/108 kcal | 2934 kJ/701 kcal    |
| Fett                    | 5,4 g           | 35,5 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,74 g          | 4,8 g               |
| Kohlenhydrate           | 11,7 g          | 76,6 g              |
| – davon Zucker          | 4,2 g           | 27,3 g              |
| Eiweiß                  | 2,5 g           | 16,5 g              |
| Salz                    | 0,46 g          | 2,98 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 ES: Spanien EG: Ägypten IT: Italien



## Für die Schmelzzwiebeln

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

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

**Zwiebelstreifen** darin 5 Min. anschwitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und weitere 5 Min. karamellisieren lassen. 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.

**Spätzle** und **Porree** hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis beides goldbraun gebraten ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## Salat zubereiten

Währenddessen **Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Radieschen** in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

**Apfel** entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Dillfähnchen** 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. **Apfel** und **Radieschen** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Spätzlepfanne fertigstellen

**Schmelzzwiebeln** mit zu den **Spätzle** in die Pfanne geben und den **Pfannenhalt** 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 restliche **Hafer-Cuisine**, 50 ml [75 ml | 100 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. **Apfel-Radieschen-Salat** dazu anrichten.

**Guten Appetit!**

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

