



Porree-Spätzle-Pfanne mit Apfel-Radieschen-Salat

Viel Gemüse Schnell Vegan 25 - 35 Min • 712 kcal



vegane Spätzle



Porree



Radieschen



Apfel



Zwiebel



Dill/Schnittlauch



Oatly Bio 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 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
Porree DE ES NL	1	2	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Dill/Schnittlauch IL	10 g	10 g	10 g
Oatly Bio Cuisine 17)	250 ml	375 ml**	500 ml
Worcester Sauce 11)	8 ml	8 ml	16 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
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. 680 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2979 kJ/712 kcal
Fett	5,4 g	36,4 g
- davon ges.		
Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	11,2 g	75,5 g
- davon Zucker	4,1 g	27,4 g
Eiweiß	2,6 g	17,5 g
Salz	0,45 g	3,02 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 17) Hafer

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien EG: Ägypten IL: Israel



1 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.



2 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 Oatly Bio-Cuisine, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig* und gehackten Dill verrühren. Apfel und Radieschen hinzufügen und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



3 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß restliche Oatly Bio-Cuisine, 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, Hefeflocken, „Hello Muskat“ und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz* verrühren.



4 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.



5 Spätzlepfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit zu den Spätzle in die Pfanne geben und den Pfanneninhalte 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.



6 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: übergieß 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 ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

