

# Porree-Spätzle-Pfanne mit Schmelzzwiebeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 25 – 35 Minuten • 547 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzle



Porree



Zwiebel



Soja Kochcreme



Hefeflocken



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Dill



Schnittlauch



kleine Salatgurke



Radieschen



Worcester Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Essig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pflanzliche Margarine\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Porree <b>NL   DE</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Soja Kochcreme <b>11)</b>	100 g**	150 g**	200 g**
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	10 g	10 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen <b>NL   IT</b>	150 g	200 g	300 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml

\*\*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	356 kJ/85 kcal	2288 kJ/547 kcal
Fett	4,14 g	26,61 g
– davon ges. Fettsäuren	0,63 g	4,02 g
Kohlenhydrate	9,06 g	58,17 g
– davon Zucker	1,77 g	11,34 g
Eiweiß	2,73 g	17,51 g
Salz	0,709 g	4,551 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

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien



## Für die Schmelzzwiebeln

**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: übergieße 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.

**Dillfähnchen** fein hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] der **Soja Kochcreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** und gehackten **Dill** verrühren. **Gurken-** und **Radieschenscheiben** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Spätzlepfanne fertigstellen

**Schmelzzwiebeln** mit zu den **Spätzle** in die Pfanne geben und den **Pfanneninhalt** 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] der **Soja Kochcreme**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** miteinander 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>

