

Porree-Spätzle-Pfanne mit Apfel-Radieschen-Salat

Family unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 569 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzle



Porree



Radieschen



Apfel



Zwiebel



Dill



Schnittlauch



Soja-Kochcrème



Worcester Sauce



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|---------|-----------|-------|
| vegane Spätzle 15) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Porree DE NL ES | 1 | 2 | 2 |
| Radieschen NL IT | 150 g | 200 g | 300 g |
| Apfel BE | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Dill/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Soja-Kochcrème 11) | 125 g** | 187,5 g** | 250 g |
| Worcester Sauce | 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. 660 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 358 kJ/86 kcal | 2380 kJ/569 kcal |
| Fett | 3,5 g | 23,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g | 3,4 g |
| Kohlenhydrate | 10,5 g | 69,9 g |
| – davon Zucker | 3,7 g | 24,5 g |
| Eiweiß | 2,7 g | 17,8 g |
| Salz | 0,46 g | 3,07 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 EG: Ägypten ES: Spanien IT: Italien BE: Belgien



1 Dressing zubereiten

Dillfähnchen vom Stengel abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] der **Soja-Kochcrème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



2 Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren, abziehen und in ca. 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen, 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und 10 g [15 g | 15 g] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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

Schmelzzwiebeln aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Für die Porreesoße

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Restliche **Soja-Kochcrème**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Worcester Sauce**, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** zugeben und **14 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 Salat zubereiten

Radieschen in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel entkernen und in 1 cm Würfeln schneiden.

Radieschen und **Apfel** zum **Dressing** in die Schüssel geben, vermischen und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Spätzlepfanne fertigstellen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Tipp: Wenn Du keine pflanzliche Margarine hast, kannst Du stattdessen dieselbe Menge an Öl benutzen.

Spätzle hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis die **Spätzle** goldbraun sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Porreesoße aus dem Mixtopf und **Schmelzzwiebeln** in die **Spätzlepfanne** zugeben, gut vermischen und einmal aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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>

