












# Cremige vegane Porree-Spätzle-Pfanne mit Schmelzzwiebeln und Gurken-Radieschen-Salat

Vegan unter 650 Kalorien Family Thermomix hilft • 527 kcal • Tag 5 kochen



-  vegane Spätzle
-  Soja Kochcrème
-  Hefeflocken
-  Zwiebel
-  veganes Schmelztopping
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Gurke
-  Radieschen
-  Worcester Sauce
-  Porree



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

**thermomix**  
 ⚡ 25 [25 | 30] Min.    ⌚ 35 [35 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**  
 Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, pflanzliche Margarine\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Soja Kochcrème <b>11)</b>	100 ml**	150 ml**	200 ml**
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
veganes Schmelztopping Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	50 g	100 g	100 g
Dill/Schnittlauch	5 g	10 g	10 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Radieschen <b>DE</b>	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Porree <b>DE</b>	1	2	2
Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, pflanzliche Margarine*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	410 kJ/98 kcal	2717 kJ/649 kcal
Fett	5,26 g	34,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,41 g	9,32 g
Kohlenhydrate	9,58 g	63,44 g
– davon Zucker	2,15 g	14,20 g
Eiweiß	2,87 g	18,97 g
Salz	0,749 g	4,958 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 BE: Belgien ES: Spanien GR: Griechenland NZ: Neuseeland



## 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.



## Salat zubereiten

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

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

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Für die Schmelzzwiebeln

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in ca. 1 cm dicke 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/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Porree** einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

**Schmelzzwiebeln** aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Spätzlepfanne fertigstellen

In einer großen Pfanne 2 EL [2,5 EL | 3 EL] **pflanzliche Margarine\*** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

**Tipp:** Wenn Ihr keine pflanzliche Margarine habt, könnt Ihr 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, **Schmelzzwiebeln** und **veganes Schmelztopping** in die **Spätzlepfanne** zugeben, gut vermischen und einmal aufkochen lassen. **Spätzlepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Porreesoße

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

100 g [150 g | 200 g] der **Soja Kochcrème**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\***, **Worcester Sauce**, **Hefeflocken**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **14 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**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>

