

Porree-Spätzle-Pfanne mit Schmelzzwiebeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 605 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzle



Soja Kochcrème



Hefeflocken



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Dill



Schnittlauch



Gurke



Radieschen



Worcester Sauce



Porree



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle 15)	400 g	600 g	800 g
Soja Kochcrème 11)	100 ml**	150 ml**	200 ml**
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Porree NL BE	1	2	2

**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. 690 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2533 kJ/605 kcal
Fett	4,76 g	32,95 g
- davon ges. Fettsäuren	0,70 g	4,82 g
Kohlenhydrate	8,31 g	57,48 g
- davon Zucker	2,05 g	14,17 g
Eiweiß	2,63 g	18,23 g
Salz	0,655 g	4,531 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 NZ: Neuseeland ES: Spanien GR: Griechenland IT: Italien



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] **Essig***, **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 **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

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 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 und **Schmelzzwiebeln** in die **Spätzlepfanne** zugeben, gut vermischen und einmal aufkochen lassen. 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.

Restliche **Soja Kochcrème**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, **Worcester Sauce**, **Hefeflocken**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** 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>

