Spätzle Asian style mit Pak Choi & Sesam-Knofi-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 693 kcal • Tag 5 kochen

32

vegane Spätzle

Sesamöl

Sweet-Chili-Soße

Sojasoße

Maisstärke

Pak Choi

Karotte

Frühlingszwiebel

Sesam

milde Chiliflocken

Limette, ungewachst

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Spätzle **15)**	600 g	800 g	1200 g
Sesamöl **3)**	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Soße **14)**	50 g	75 g	100 g
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Pak Choi **DE**	2	3	4
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	1	2	2
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Sesam **3)**	20 g	30 g	40 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Limette, ungewachst **VN** | **BR** | **CO** | **MX**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Pfeffer*	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. 650 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	2898 kJ/693 kcal
Fett	4,00 g	25,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	3,90 g
Kohlenhydrate	13,99 g	90,57 g
– davon Zucker	3,77 g	24,38 g
Eiweiß	3,16 g	20,45 g
Salz	0,716 g	4,637 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: 3) Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

1

Für das Sesamtopping

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Sesamsamen** und **Chiliflocken** für 1 – 2 Min. erhitzen, bis sie etwas Farbe bekommen.

1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker*** hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten, bis der **Zucker** geschmolzen ist. Dabei umrühren. **Sesamtopping** aus der Pfanne nehmen und auf einem Backpapier trocknen lassen. Pfanne auswischen.

2

Gemüse schneiden

Limette vierteln.

Knoblauch fein hacken.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Karotte längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

3

Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, gehackter **Knoblauch**, **Maisstärke**, die Hälfte des **Sesamöls**, den **Saft** von 2 [**3** | **4**] **Limettenspalten**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker***, 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.

4

Spätzle braten

Restliches **Sesamöl** in der Pfanne aus Schritt 1 erhitzen und darin **Spätzle** und **Karotte** für 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Spätzle** etwas Farbe bekommen.

Tipp: *Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.*

5

Letzte Schritte

Pak Choi und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die Pfanne geben und für weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und für 30 Sek. einköcheln, bis die **Soße** andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Ausgekühltes **Sesamtopping** grob hacken.

Spätzle auf Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und mit dem **Sesamtopping** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!