

Lauch-Spätzli-Pfanne mit Apfel-Radiesli-Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Family | 25 – 35 Minuten • 523 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzli



Lauch



Zwiebel



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Dill



Radiesli



Worcester Sauce



Apfel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Spätzli 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 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. 650 g)
Brennwert	363 kJ/ 87 kcal	2188 kJ/ 523 kcal
Fett	3.4 g	20.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3 g
Kohlenhydrate	11.2 g	67.2 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiss	2.7 g	16.2 g
Salz	0.61 g	3.68 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 15) Weizen 17) Hafer

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



Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anschwitzen.

1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen und weitere 5 Min. karamellisieren lassen. **Zwiebelstreifen** danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Spätzli anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 2 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.

Spätzli und **Lauch** hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis beides goldbraun gebraten ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



Salat zubereiten

Währenddessen **Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Radiesli in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Dillfähnchen fein hacken.

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] der **Soja-Kochcrème**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und gehackten **Dill** verrühren. **Apfel** und **Radiesli** hinzufügen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spätzlipfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit zu den **Spätzli** in die Bratpfanne geben und den **Bratpfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Einmal aufkochen lassen, dann die Bratpfanne von der Hitze nehmen und die **Worcester Sauce** unterrühren. **Spätzlipfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] der **Soja-Kochcrème**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, „Hello Muskat“ und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** verrühren.



Anrichten

Spätzlipfanne auf Teller verteilen. **Apfel-Radiesli-Salat** dazu anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Leek and spaetzle with apple-and-radish salad

Under 650 calories | Vegan | Family | 25–35 minutes • 523 kcal • Cook on day 5

33



Vegan spaetzle noodles



Leek



Onion



Yeast flakes



“Hello Nutmeg” spice mix



Dill



Radishes



Worcester sauce



Apple

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, vinegar*, sugar*, water*, pepper*, vegetable margarine*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 large bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan spaetzle noodles 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	363 kJ/87 kcal	2188 kJ/523 kcal
Fat	3.4 g	20.2 g
- of which saturated fats	0.5 g	3 g
Carbohydrate	11.2 g	67.2 g
- of which sugar	4 g	24 g
Protein	2.7 g	16.2 g
Salt	0.61 g	3.68 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 10) Celery **15)** Wheat **17)** Oats

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the sautéed onions

Halve the onion, peel it, and cut it into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the onion strips on a medium heat for about 5 min.

Add 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and caramelize the onions for another 5 min. Then remove the onion strips from the frying pan and set aside.



Make the salad

Meanwhile, halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into 0.5 cm half-moons.

Cut the radishes into thin slices.

Core the apple and cut it into 1 cm cubes.

Finely chop the dill leaves.

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] soy cooking cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and the chopped dill. Add the apple and radishes and season with salt* and pepper*.



Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] soy cooking cream, 100 ml [200 ml] water*, the yeast flakes, "Hello Nutmeg" and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*.



Sauté the spaetzle

In the large frying pan from step 1, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] vegetable margarine* on a medium to high heat.

Tip: If you don't have vegetable margarine, you can use the same amount of oil instead.

Add the spaetzle and leeks and fry for 6–8 min. until both are golden brown. Stir occasionally.



Finish the spaetzle

Add the sautéed onions to the spaetzle in the pan and deglaze with the prepared sauce.

Bring to the boil, then remove from the heat and stir in the Worcester sauce. Season the spaetzle with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the spaetzle onto plates. Serve with the apple-and-radish salad.

Bon appetit!

Radishes

Children may find these root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radishes and let them soak for 3 minutes.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poêlée de poireaux et de spätzli avec salade de pommes et radis

Moins de 650 calories | Végétalien | Famille | 25 – 35 minutes • 523 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Spätzli végétaliens



Poireau



Oignon



Flocons de levure



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Aneth



Radis



Sauce Worcester



Pomme



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, vinaigre*, sucre*, eau*, poivre*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli végétaliens 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	363 kJ/ 87 kcal	2188 kJ/ 523 kcal
Lipides	3,4 g	20,2 g
- dont Acides gras saturés	0,5 g	3 g
Glucides	11,2 g	67,2 g
- dont sucre	4 g	24 g
Protéines	2,7 g	16,2 g
Sel	0,61 g	3,68 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 10 céleri **15** blé **17** avoine

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les oignons fondus

Couper l'oignon en deux puis le couper en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les lamelles d'oignon à feu moyen env. 5 min.

Ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser caraméliser encore 5 minutes. Retirer ensuite les lamelles d'oignon de la poêle et réserver.



Faire dorer les spätzli

Dans la grande poêle de l'étape 1, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine végétale* à feu moyen à vif.

Astuce : si vous n'avez pas de margarine végétale, vous pouvez utiliser la même quantité d'huile à la place.

Mettre les spätzli et le poireau et faire cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les deux soient dorés. Remuer de temps en temps.

Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop piquants. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.



Préparer la salade

Pendant ce temps, fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0,5 cm.

Râper ou couper les radis en fines tranches.

Épépiner la pomme et la couper en dés de 1 cm.

Hacher finement l'aneth.

Dans un saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de crème de soja, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et l'aneth haché. Ajouter la pomme et les radis et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Terminer la poêlée de spätzli

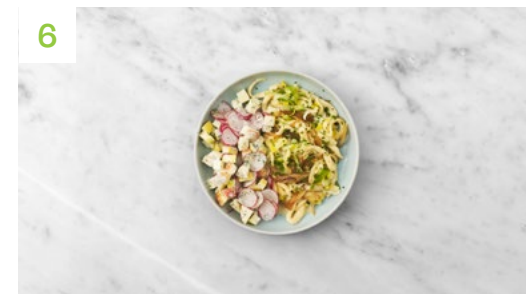
Ajouter les oignons fondus aux spätzli dans la poêle et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée.

Porter à ébullition, puis retirer la poêle du feu et incorporer la sauce Worcester. Assaisonner la poêlée de spätzli avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] de crème de soja, 100 ml [200 ml] d'eau*, les flocons de levure, le « Hello muscade » et 0,25 cc [0,5 cc] de sel*.



Dresser

Répartir la poêlée de spätzli sur les assiettes. Servir avec la salade de pommes et de radis.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

