

# Lauch-Spätzli-Pfanne mit süssen Zwiebeln an Gurken-Radiesli-Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Family | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 549 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzli



Lauch



Zwiebel



Hefeflocken



Dill



Gurke



Radiesli



Worcester Sauce



Muskatnuss, gemahlen



Soja-Kochcrème



- 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 <b>15)</b>	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
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	1 x 250 g	2 x 250 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. 710 g)
Brennwert	323 kJ/ 77 kcal	2299 kJ/ 549 kcal
Fett	3.7 g	26.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.8 g
Kohlenhydrate	8.2 g	58.4 g
- davon Zucker	2 g	14.2 g
Eiweiss	2.6 g	18.5 g
Salz	0.4 g	2.87 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: 11)** Soja **15)** Weizen

(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.

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

**Dill** fein hacken.

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] der **Soja Kochcreme**, 1 EL [2 EL] **Essig\*** und gehackten **Dill** verrühren. **Gurken-** und **Radieslischeiben** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Spätzlipfanne fertigstellen

Die süssen **Zwiebeln** 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 Kochcreme**, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** verrühren.



## Anrichten

**Spätzlipfanne** auf Teller verteilen. **Gurken-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!

