

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

Family | unter 650 Kalorien | Vegan | 25 – 35 Minuten • 553 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzli



Lauch



Zwiebel



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Dill



Gurke



Radiesli



Worcester Sauce



Soja-Kochcrème

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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
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
Soja-Kochcrème 11)	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	325 kJ/ 78 kcal	2315 kJ/ 553 kcal
Fett	3.7 g	26.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.8 g
Kohlenhydrate	8.3 g	59 g
- davon Zucker	2 g	14.4 g
Eiweiss	2.6 g	18.8 g
Salz	0.54 g	3.87 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



Für die karamellisierten Zwiebeln

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 **Hafer-Cuisine**, 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 Kochcrème**, 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!

