

Lauch-Spätzli-Pfanne mit Schmelzzwiebeln und Gurken-Radiesli-Salat

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 613 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzli



Soja-Kochcreme



Hefeflocken



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Schnittlauch



kleine Salatgurke



Radiesli



Worcester Sauce



Lauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Spätzli 15	1 x	400 g	1 x	800 g
Soja-Kochcreme 11	0.4 x	250 ml**	0.8 x	250 ml**
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
kleine Salatgurke	1 x	150 g	2 x	150 g
Radiesli	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 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. 660 g)
Brennwert	387 kJ/ 93 kcal	2563 kJ/ 613 kcal
Fett	4.96 g	32.82 g
– davon ges. Fettsäuren	0.72 g	4.74 g
Kohlenhydrate	8.98 g	59.46 g
– davon Zucker	1.88 g	12.46 g
Eiweiss	2.73 g	18.09 g
Salz	0.680 g	4.503 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 Schmelzzwiebeln

Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm dicke 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.



Salat zubereiten

Währenddessen **Lauch** längs einschneiden, unter fließendem **Wasser*** gründlich waschen und in 0.5 cm dünne Ringe schneiden.

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

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] der **Soja Kochcreme** und 1 EL [2 EL] **Essig*** verrühren.

Gurken und **Radieslischeiben** hinzufügen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce vorbereiten

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



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.



Spätzlipfanne fertigstellen

Schmelzzwiebeln mit zu den **Spätzli** in die Bratpfanne geben, Bratpfanneneinhalt 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.



Anrichten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Spätzlipfanne auf Teller verteilen und mit **Schnittlauch** toppen.

Gurken-Radiesli-Salat dazu anrichten.

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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













Leek and spaetzle noodle stir fry

with sautéed onions and cucumber and radish salad

Vegan Family Under 650 calories 25-35 minutes • 613 kcal • Cook on day 5



-  Vegan spaetzle noodles
-  Soy cooking cream
-  Yeast flakes
-  Onion
-  "Hello Nutmeg" spice mix
-  Chives
-  Small cucumber
-  Radish
-  Worcester sauce
-  Leek

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Oil*, white wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*, vegetable margarine*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan spaetzle noodles 15	1 x	400 g	1 x	800 g
Soy cooking cream 11	0.4 x	250 ml**	0.8 x	250 ml**
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Leek	1 x	200 g	2 x	200 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. 660 g)
Calories	387 kJ/ 93 kcal	2.563 kJ/ 613 kcal
Fat	4.96 g	32.82 g
- incl. saturated fats	0.72 g	4.74 g
Carbohydrate	8.98 g	59.46 g
- incl. sugar	1.88 g	12.46 g
Protein	2.73 g	18.09 g
Salt	0.680 g	4.503 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 **11** Soya **15** Wheat.

(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 approx. 1 cm thick strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the onion strips in it on a medium heat for approx. 5 min.

Add 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and allow onions to caramelize for another 5 min.

Then remove the onion strips from the frying pan and set to one side.



Prepare the salad

Meanwhile, cut the leek lengthways, wash thoroughly under running water* and cut into 0.5 cm thin rings.

Finely slice or cut cucumber and radishes.

In a large bowl, mix together 2 tbsp. [4 tbsp.] soy cooking cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*.

Add the cucumber and radish slices and season with salt* and pepper*.



Prepare the sauce

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



Sauté spaetzle noodles

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

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

Add spaetzle noodles and leeks and fry for 6-8 min. until both are golden brown.

Stir occasionally.



Finish the spaetzle noodles stir fry

Add the sautéed onions to the spaetzle noodles in the frying pan and deglaze the contents of the pan with the prepared sauce.

Bring to the boil, then remove the frying pan from the heat and stir in the Worcester sauce.

Season the spaetzle noodles with salt* and pepper*.



Serve

Finely slice the chives.

Apportion fried spaetzle noodles onto plates and top with chives.

Serve with the cucumber and radish salad.

Bon appetit!

Radishes

Children may find the root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radish and let it 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 crémeuse de poireaux et spätzli avec oignons fondants et salade de concombre et de radis

Végétalien Famille Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 613 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Spätzli végétaliens



Crème de soja



Flocons de levure



Oignon



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Ciboulette



Mini-concombre



Radis



Sauce Worcester



Poireau



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, sel*, poivre*, margarine végétale*, eau*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli végétaliens 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème cuisine au soja 11)	0.4 x 250 ml**	0.8 x 250 ml**
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 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. 680 g)
Valeur calorique	387 kJ/ 93 kcal	2.563 kJ/ 613 kcal
Lipides	4.96 g	32.82 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	4.74 g
Glucides	8.98 g	59.46 g
- dont sucre	1.88 g	12.46 g
Protéines	2.73 g	18.09 g
Sel	0.680 g	4.503 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 **11)** soja **15)** blé

(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, 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.



Préparer la salade

Pendant ce temps, couper le poireau dans le sens de la longueur, le laver soigneusement à l'eau courante* et le couper en rondelles de 0.5 cm.

Râper ou couper le concombre et les radis en fines tranches.

Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de crème de soja et 1 cs [2 cs] de vinaigre*.

Ajouter les tranches de concombre et de radis et assaisonner 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 mélange d'épices « Hello muscade » et 0.25 cc [0.5 cc] de sel*.



Faire dorer les spätzli

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

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

Verser les spätzli et le poireau et cuire 6 à 8 min jusqu'à ce que les deux soient dorés.

Remuer de temps en temps.



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 légumes avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Répartir la poêlée de spätzli dans des assiettes et garnir de ciboulette.

Servir avec une salade de concombre et de radis.

Bon appétit !

Radis

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

