

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

Vegan Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 544 kcal • Tag 5 kochen



vegane Spätzli



Lauch



Zwiebel



Soja-Kochcreme



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Dill



Gurke



Radiesli



Worcester Sauce



- 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
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Soja-Kochcreme 11)	0.4 x 250 ml**	0.8 x 250 ml**
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

**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	344 kJ/ 82 kcal	2277 kJ/ 544 kcal
Fett	4.04 g	26.75 g
– davon ges. Fettsäuren	0.62 g	4.09 g
Kohlenhydrate	8.56 g	56.67 g
– davon Zucker	2.04 g	13.48 g
Eiweiss	2.68 g	17.75 g
Salz	0.682 g	4.515 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 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 einschneiden, unter fliessendem **Wasser*** gründlich waschen und in 0.5 cm Ringe schneiden.

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

Dillfähnchen vom Stängel zupfen und 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

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 Kochcreme**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** miteinander 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Leek and spaetzle noodle stir fry

with sautéed onions and cucumber and radish salad

Vegan Family Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 544 kcal • Cook on day 5



Vegan spaetzle noodles



Leek



Onion



Soy cooking cream



Yeast flakes



"Hello Nutmeg" spice mix



Dill



Cucumber



Radishes



Worcester sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics 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
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 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
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Dill	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cucumber	0.5 x	300 g	1 x	300 g
Radishes	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**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	344 kJ/ 82 kcal	2277 kJ/ 544 kcal
Fat	4.04 g	26.75 g
- of which saturated fats	0.62 g	4.09 g
Carbohydrate	8.56 g	56.67 g
- of which sugar	2.04 g	13.48 g
Protein	2.68 g	17.75 g
Salt	0.682 g	4.515 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 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 let the onions 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 rings.

Cut the cucumber and radishes into thin slices.

Pluck the dill leaves from the stems and chop finely.

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

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 the spaetzle

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

Stir occasionally.



Finish the spaetzle stir fry

Add the sautéed onions to the spaetzle 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 with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the spaetzle onto plates.
Serve with the cucumber 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 crémeuse de poireaux et spätzli avec des oignons fondants et une salade de concombre et de radis

Végétalien Famille Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 544 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spätzli végétaliens



Poireau



Oignon



Crème cuisine au soja



Flocons de levure



Mélange d'épices « Hello muscade »



Aneth



Concombre



Radis



Sauce Worcester



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, sel*, poivre*, margarine*, 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
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème de soja 11)	0,4 x 250 ml**	0,8 x 250 ml**
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
Concombre	0,5 x 300 g	1 x 300 g
Radis	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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. 660 g)
Valeur calorique	344 kJ/ 82 kcal	2.277 kJ/ 544 kcal
Lipides	4,04 g	26,75 g
- dont acides gras saturés	0,62 g	4,09 g
Glucides	8,56 g	56,67 g
- dont sucre	2,04 g	13,48 g
Protéines	2,68 g	17,75 g
Sel	0,682 g	4,515 g

Notes 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) céréli 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, 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 élevé.

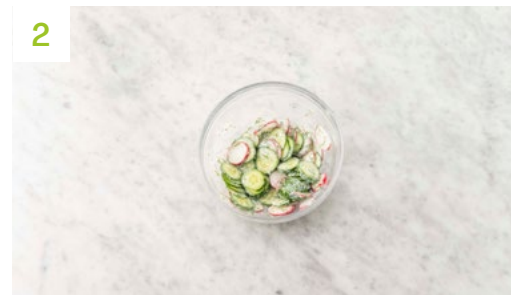
Astuce : si vous n'avez pas de margarine végétale, vous pouvez utiliser la même quantité d'huile à la place.

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, 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.

Retirer les feuilles d'aneth des tiges et les hacher finement.

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

Ajouter les tranches de concombre et de 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 légumes 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*.



Dresser

Répartir la poêlée de spätzli sur les assiettes.

Servir avec une salade de concombre 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 !

