

Veganer Spätzli-Auflauf mit Champignons

dazu cremige Senfsauce, Spinatsalat und Cashews

Vegan 10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 562 kcal • Tag 3 kochen

28



vegane Spätzli



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja-Kochcrème



Worcester Sauce



körniger Senf



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Weissweinessig*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Auflaufform, 1 grosse Schüssel und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Spätzli 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Soja-Kochcrème 11)	1 x 250 g	2 x 250 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 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. 560 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2351 kJ/ 562 kcal
Fett	5 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,6 g	54,4 g
– davon Zucker	1,3 g	7,2 g
Eiweiss	3,8 g	21,4 g
Salz	0,59 g	3,35 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



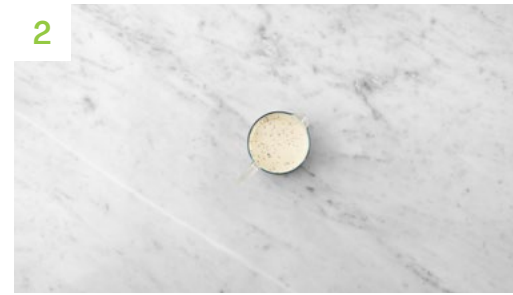
Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Champignons halbieren oder vierteln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.



Sosse vorbereiten

In einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Soja Kochcrème**, „**Hello Muskat***“, **körnigen Senf**, **Worcester Sauce**, gehackten **Knoblauch** un 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Auflauf backen

Vegane Spätzli, **Champignons**, **Zwiebel** und vorbereitete **Sauce** in eine Auflaufform geben und gut vermengen.

Auflaufform auf ein Backblech stellen und 15 Min. im Ofen backen.



Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Drittel des **Spinats** dazugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertigstellen

Cashewkerne grob hacken.

Nach der Garzeit restliche **Spinatblätter** unter die **Spätzli** heben, bis sie zusammenfallen. Kräftig mit **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Auflauf auf Teller verteilen und mit **Spinatsalat** toppen. Mit **Cashewkernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan spaetzle-and-mushroom casserole

with creamy mustard sauce, spinach salad and cashews

Vegan 10 min. preparation 35–45 minutes • 562 kcal • Cook on day 3

28



Vegan spaetzle noodles



Brown mushrooms



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Soy cooking cream



Worcester sauce



Wholegrain mustard



Roasted cashews



“Hello Nutmeg” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, white wine vinegar*, water*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray, 1 oven dish, 1 large bowl and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan spaetzle noodles 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy cooking cream 11)	1 x	250 g	2 x	250 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Wholegrain mustard 9)	1 x	17 g	1 x	40 g
Roasted cashews 2) 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 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. 560 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2351 kJ/562 kcal
Fat	5 g	28.5 g
– of which saturated fats	0.8 g	4.4 g
Carbohydrate	9.6 g	54.4 g
– of which sugar	1.3 g	7.2 g
Protein	3.8 g	21.4 g
Salt	0.59 g	3.35 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: 2) Nuts 9) Mustard 10) Celery 11) Soya 15) Wheat 25) Cashews
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



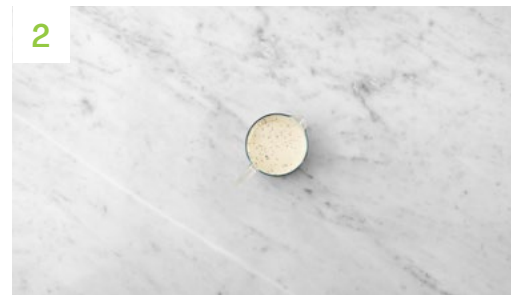
1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the mushrooms into halves or quarters.

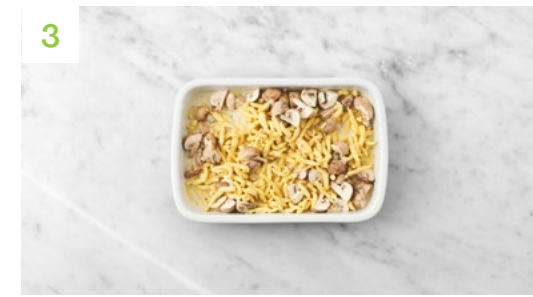
Peel and finely chop the garlic.

Halve and finely dice the onion.



2 Prepare the sauce

In a measuring jug, mix 50 ml [100 ml] water*, the soy cooking cream, "Hello Nutmeg", wholegrain mustard, Worcester sauce, chopped garlic and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*. Season with salt* and pepper*.



3 Bake the casserole

Put the spaetzle, mushrooms, onions and prepared sauce into an oven dish and mix well.

Put the oven dish on a baking tray and bake for 15 min.



4 For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and 1 pinch of sugar* to make a dressing.

Add a third of the spinach and mix well. Season with salt* and pepper*.



5 Finish

Coarsely chop the cashews.

Once cooked, add the remaining spinach leaves to the spaetzle and let them wilt. Season with plenty of pepper*.



6 Serve

Apportion the casserole onto plates and top with spinach salad. Garnish with cashew nuts.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Gratin de spätzli végétaliens aux champignons

à la sauce crémeuse à la moutarde, avec salade de pousses d'épinards et noix de cajou

Végétalien Préparation en 10 min 35 – 45 minutes • 562 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Spätzli végétaliens



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Crème de soja



Sauce Worcester



Moutarde à l'ancienne



Noix de cajou grillées



Mélange d'épices
« Hello muscade »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, eau*, sel*, poivre*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 moule à gratin, 1 saladier et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli végétaliens 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de soja 11)	1 x 250 g	2 x 250 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Moutarde à l'ancienne 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
Noix de cajou grillées 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 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. 560 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2351 kJ/ 562 kcal
Lipides	5 g	28,5 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	4,4 g
Glucides	9,6 g	54,4 g
- dont sucre	1,3 g	7,2 g
Protéines	3,8 g	21,4 g
Sel	0,59 g	3,35 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 : 2) fruits à coque 9) moutarde 10) céleri 11) soja 15) blé 25) noix de cajou

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



1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les champignons en deux ou en quatre.

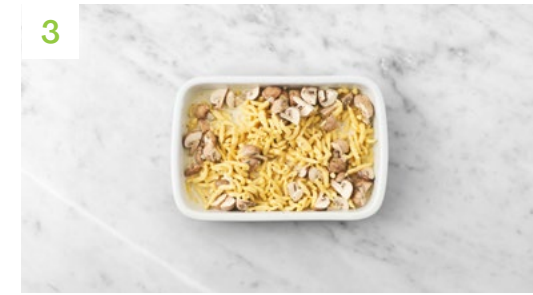
Peler et hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.



2 Préparer la sauce

Dans un verre doseur, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau*, la crème soja, le « Hello muscade », la moutarde à l'ancienne, la sauce Worcester, l'ail haché et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Faire gratiner le gratin

Verser les spätzli végétaliens, les champignons, l'oignon et la sauce préparée dans un moule à gratin et bien mélanger.

Placer le moule à gratin sur une plaque de four et enfourner 15 min.



4 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter un tiers des épinards et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Touche finale

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Après la cuisson, incorporer le reste des feuilles d'épinards dans les spätzli jusqu'à ce qu'elles fondent. Poivrer* généreusement.



6 Dresser

Répartir le gratin sur des assiettes et garnir de salade d'épinards. Saupoudrer de noix de cajou.

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/

