

# Vegane italienische Spätzlipfanne mit Basilikum dazu Kräuterseitlinge und Tomate

Vegan Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 429 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Spätzli



Soja-Kochcrème



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Zwiebel



Tomaten



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Spätzli <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 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. 510 g)
Brennwert	350 kJ/ 84 kcal	1796 kJ/ 429 kcal
Fett	3.3 g	16.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.2 g
Kohlenhydrate	9.9 g	51 g
- davon Zucker	1.3 g	6.6 g
Eiweiss	3.3 g	16.8 g
Salz	0.45 g	2.31 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!)



## Kleine Vorbereitung

**Baby-Kräuterseitlinge** vierteln oder halbieren.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Spätzle anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Margarine\*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Vegane Spätzli** hinzufügen und darin 6 – 8 Min. anbraten.

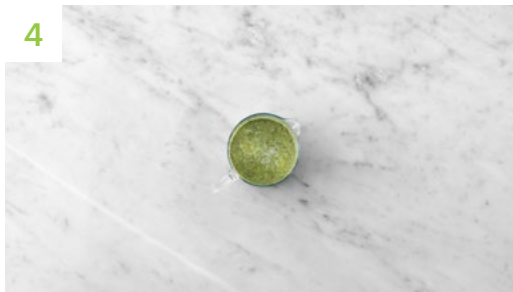
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kräuterseitlinge braten

In einer zweiten grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Margarine\*** für 2 – 3 Min. bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie leicht bräunt.

**Baby-Kräuterseitlinge** dazugeben, **salzen\*** und 4 – 5 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.



## Für die Sauce

In einem Messbecher 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Soja Kochcrème**, die Hälfte der **Basilikumpaste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und „**Hello Buon Appetito**“ verrühren. Mit **Pfeffer\*** würzen.



## Gericht vollenden

Gebratene **Spätzli** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren **Tomatenwürfel** unter die **Kräuterseitlinge** heben und einmal durchrühren.



## Anrichten

**Spätzli** auf tiefe Teller verteilen. **Kräuterseitlinge** darauf anrichten und restliche **Basilikumpaste** darüber träufeln.

## 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 Italian spaetzle with basil king oyster mushrooms and tomato

Vegan Family Under 650 calories 25–35 minutes • 429 kcal • Cook on day 5



Vegan spaetzle noodles



Soy cooking cream



“Hello Buon Appetito” spice mix



Onion



Tomatoes



Basil paste



Garlic clove



Baby king oyster mushrooms



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

2 large frying pans and 1 measuring jug

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan spaetzle noodles <b>15)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Soy cooking cream <b>11)</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 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. 510 g)
Calories	350 kJ/84 kcal	1796 kJ/429 kcal
Fat	3.3 g	16.9 g
– of which saturated fats	0.4 g	2.2 g
Carbohydrate	9.9 g	51 g
– of which sugar	1.3 g	6.6 g
Protein	3.3 g	16.8 g
Salt	0.45 g	2.31 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: 11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Quarter or halve the baby king oyster mushrooms.

Cut the tomato into 1 cm cubes.

Roughly dice the onion.

Finely chop the garlic.



## 2 Sauté the spaetzle

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

Lightly sauté the diced onion for 2–3 min. Add the vegan spaetzle and sauté for 6–8 min.

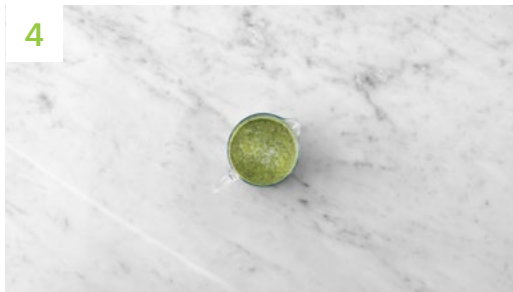
Meanwhile, continue with the recipe.



## 3 Fry the mushrooms

In a second large frying pan, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] margarine\* for 2–3 min. on a medium temperature until lightly browned.

Add the mushrooms, season with salt\* and sauté for 4–5 min. Add the garlic and fry for another 1 min.



## 4 For the sauce

In a measuring jug, mix 50 ml [100 ml] water\*, soy cooking cream, half of the basil paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and the “Hello Buon Appetito”. Season with pepper\*.



## 5 Finish the dish

Deglaze the fried spaetzle with the prepared sauce and simmer for 2–3 min.

Just before serving, combine the diced tomatoes with the mushrooms and stir once.



## 6 Serve

Apportion the spaetzle onto deep plates. Arrange the mushrooms on top and drizzle with the remaining basil paste.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de spätzli italienne végétalienne au basilic accompagnée de pleurotes du panicaut et de tomate

Végétalien Famille Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 429 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Spätzli végétaliens



Crème de soja



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Oignon



Tomate



Pâte de basilic



Gousse d'ail



Pleurotes du panicaut



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre

## Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles et 1 verre doseur

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spätzli végétaliens <b>15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Crème de soja <b>11)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 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. 510 g)
Valeur calorique	350 kJ/ 84 kcal	1796 kJ/ 429 kcal
Lipides	3,3 g	16,9 g
- dont acides gras saturés	0,4 g	2,2 g
Glucides	9,9 g	51 g
- dont sucre	1,3 g	6,6 g
Protéines	3,3 g	16,8 g
Sel	0,45 g	2,31 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 : 11)** soja **15)** blé

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



### Petite préparation

Couper les pleurotes du panicaut en quatre ou en deux.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en gros cubes.

Hacher finement l'ail.



### Faire revenir les spätzli

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine\*. Y faire suer les dés d'oignon 2 à 3 min sans coloration. Ajouter les spätzli végétaliens et les faire revenir pendant 6 à 8 minutes.

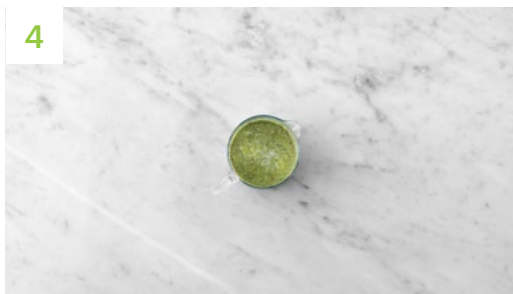
Pendant ce temps, continuer la recette.



### Faire frire les pleurotes du panicaut

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine\* pendant 2 à 3 minutes à température moyenne, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Ajouter les pleurotes du panicaut, saler\* et faire revenir pendant 4 à 5 min. Ajouter l'ail et faire revenir 1 min.



### Pour la sauce

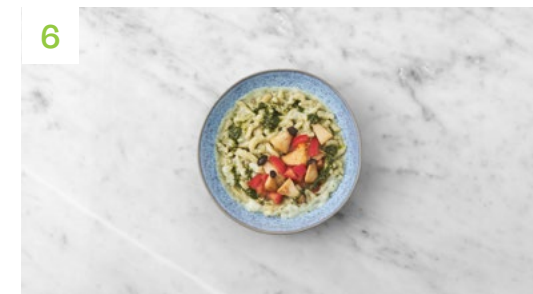
Dans un verre doseur, mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, la crème de soja, la moitié de la pâte de basilic, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le mélange « Hello Buon Appetito ». Poivrer\*.



### Terminer le plat

Dégeler les spätzli sautés avec la sauce préparée et laisser mijoter 2 à 3 min.

Juste avant de servir, ajouter les dés de tomates aux pleurotes et mélanger une fois.



### Dresser

Répartir les spätzli dans des assiettes creuses. Disposer les pleurotes du panicaut et arroser du reste de la pâte de basilic.

### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

