

Vegane Lauch-Spätzli-Pfanne mit Apfel-Radiesli-Salat

Family Vegan schnell Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 697 kcal • Tag 3 kochen

17



vegane Spätzli



Lauch



Radiesli



Apfel



Zwiebel



Dill



Hafer-Cuisine



Worcester Sauce



Hefeflocken



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



- 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
Radiesli	1 x 150 g	2 x 150 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hafer-Cuisine 17)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 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. 680 g)
Brennwert	431 kJ/ 103 kcal	2916 kJ/ 697 kcal
Fett	5.2 g	35.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.8 g
Kohlenhydrate	11.2 g	76 g
- davon Zucker	4.1 g	27.6 g
Eiweiss	2.4 g	16.5 g
Salz	0.56 g	3.78 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 15) Weizen 17) Hafer

(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.

Spätzli und **Lauch** hineingeben und 6 – 8 Min. braten, bis beides goldbraun gebraten ist. Dabei gelegentlich umrühren.



Salat zubereiten

Währenddessen **Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Radiesli in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Apfel entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Dillfähnchen fein hacken.

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] der **Hafer-Kochcrème**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und gehackten **Dill** verrühren. **Apfel** und **Radiesli** 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 **Hafer-Cuisine**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Hefeflocken**, „**Hello Muskat**“ und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** verrühren.



Anrichten

Spätzlipfanne auf Teller verteilen. **Apfel-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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

