

# FrISChe Spätzle in Hackfleisch-Bratensoße mit versteckter Karotte, dazu Gurkensalat

20 – 30 Minuten • 837 kcal • Tag 2 kochen

35



gemischte  
Hackfleischzubereitung



frISChe Eierspätzle



Zwiebel



Tomatenmark



Sojasoße



Rinderbrühe



Karotte



kleine Salatgurke



süßer Senf



Gewürzmischung  
„Gulaschgewürz“



Naturjoghurt



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ 10)	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 620 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3503 kJ/837 kcal
Fett	6,3 g	39,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	15,4 g
Kohlenhydrate	12,6 g	78,5 g
– davon Zucker	2,3 g	14,6 g
Eiweiß	6,3 g	39,4 g
Salz	1,03 g	6,42 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten

1



## Für den Gurkensalat

**Gurke** längs halbieren und quer in dünne Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**, **süßen Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurke** hinzugeben und marinieren lassen.

2



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** grob hacken.

**Karotte** grob raspeln.

3



## Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Spätzle** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

4



## Für die Soße

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **gemischtes Hackfleisch**, **Karotte** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. scharf anbraten.

**Tomatenmark** und **Gulaschgewürz** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

5



## Soße vollenden

**Pfanneninhalte** mit der Hälfte [drei Viertel | allem] der **Sojasoße**, **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt.

Restlichen **Joghurt** unterrühren und nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

6



## Anrichten

**Spätzle** mit **Soße** auf Teller verteilen. **Gurkensalat** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

