



Superfix: Spätzlepfanne mit Veggie-Hack

mit Zucchini und würzigem Tomatenpesto



ca. 20min



2 Personen

Weißt du, was ein Express-Wohlfühlgericht ist? Wenn nicht, dann wirst du heute eins kennenlernen: Zucchini und vegetarisches Hack werden flugs angebraten, mit frischen Spätzle vereint und mit einem edlen Pesto aus Oliven und getrockneten Tomaten verfeinert. Zum Schluss verleihst du der Kreation noch einen cremigen Touch und schon steht alles auf dem Tisch - schneller, als du „Express-Wohlfühlgericht“ sagen kannst!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 200g veganes Hackfleisch ⁶
- 400g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

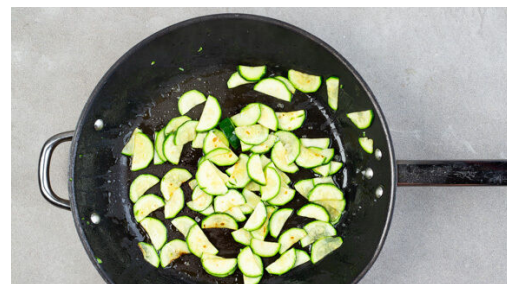
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1003kcal, Fett 64.1g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 30.4g



1. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten, dabei regelmäßig umrühren, damit die **Zucchini-scheiben** gleichmäßig garen und bräunen.



3. Veggie-Hack braten

Parallel in einer zweiten Pfanne das **Veggie-Hack** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. knusprig anbraten.



4. Spätzle anbraten

Die **Zucchini** mit 1 Prise Salz würzen und zum **Veggie-Hack** in die Pfanne geben. Die Pfanne ggf. auswaschen, dann die **Spätzle** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. anbraten, bis die **Spätzle** leicht gebräunt sind.



5. Pesto zugeben

Das **Pesto** zu den **Spätzle** in die Pfanne geben, den Pestobecher mit etwas warmem Wasser ausschwenken und das Wasser ebenfalls zu den **Spätzle** in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und 1-2Min. durchwärmen.



6. Spätzle fertigstellen

Das **Veggie-Hack**, die **Zucchini** und die **Crème fraîche** hinzufügen und alles gut mischen. Die **Spätzlepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.