



Spätzle mit Veggie-Hähnchen

in cremiger Champignon-Karotten-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt es einen Klassiker mit Twist: Inspiriert von Omas Hühnerfrikassee hat unser Koch Matthias diese feine Variante ausgeklügelt. Das „Hähnchen“ von „The Vegetarian Butcher“ ist hier gänzlich vom Fleisch gefallen – es ist vegan –, und man muss auch nicht stundenlang in der Küche stehen. Mit Senf mariniert und dazu mit frischen Karotten, Champignons und Zwiebeln in einer cremigen Sauce auf Spätzle ist das verdammt lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Packungen geschnittene Champignons
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 800g frische Spätzle ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 34.5g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Karotten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und diagonal in dünne Scheiben schneiden.



3. „Hähnchen“ vorbereiten

Das **Veggie-Fleisch** mit dem **Senf** vermengen und mit 2-3 Prisen Salz und Pfeffer würzen.



4. „Hähnchen“ braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

In derselben Pfanne die **Pilze**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Mit 300-400ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** und das **Veggie-Fleisch** einrühren und weitere 2Min. köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Spätzle braten

In einer zweiten großen Pfanne die **Spätzle** mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis sie heiß sind. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Veggie-Hähnchen** in der cremigen **Sauce** servieren.