




Gebratene vegane Spätzle mit sautiertem Apfel und Champignons



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Margarine, vegan	3.5 EL
Vemondo vegane Spätzle	800 g
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
Zucker	1 EL
Champignons, braun	500 g
Gemüsezwiebeln	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne

1. In einer Pfanne 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Spätzle unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. erhitzen.
2. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, halbieren und in Spalten schneiden. Zitrone halbieren, 3 EL Saft auspressen und in einer Schüssel mit Äpfeln verrühren. In einer Pfanne 1,5 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen. Apfelspalten hineinlegen, mit Zucker bestreuen und unter ständigem Wenden ca. 5 Min. goldbraun braten.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pilze unter regelmäßigem Wenden ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Zwiebeln in den letzten ca. 4 Min. dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 3 Min. kochen. Streichgenuss unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Spätzle mit Äpfeln und Pilzen auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	18 g