



Veganes Geschnetzeltes mit Champignons und Spätzle

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	500 g
Salz	
Öl	5 EL
Vegane Chunks, Döner Style	555 g
Hafer Creme	200 g
Wasser	75 ml
Vemondo vegane Spätzle	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden und gegebenenfalls äußere Hautschicht entfernen und den weißen und den grünen Teil getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
2. Champignons gegebenenfalls mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achtern. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Vegane Chunks in der heißen Pfanne rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
4. 3 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Pilze mit etwas Salz auf mittlerer bis hoher Stufe rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln und Zwiebelwürfel dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. mitbraten. Hafercreme und 75 ml Wasser angießen und alles ca. 4–5 Min. einköcheln.
5. Die veganen Chunks und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterrühren und warm halten.
6. Inzwischen Spätzle ins siedende Salzwasser geben (es ist wichtig, dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht) und ca. 2–3 Min. gar ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können in ein Sieb abgossen werden.

7. Cremiges veganes Geschnetzeltes mit Champignons würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	669 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	33 g