



Supersnel: spätzle met vegetarisch gehakt

met courgette en tomatenpesto



ca. 20min



2 personen

We hebben het wel vaker over snelle gerechten, maar deze staat helemaal in een handomdraai op tafel. Je bakt het gehakt en de courgette tegelijkertijd, gooit dan de spätzle in de pan en je bent er al bijna. Alleen nog even de tomaten-olijvenpesto en crème fraîche toevoegen en je kunt aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 200g vegan gehakt ⁶
- 400g spätzle ^{1,3}
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

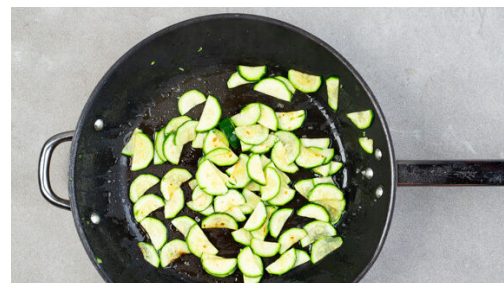
Voedingswaarde per portie

calorieën 1003kcal, vet 64.1g,
koolhydraten 71.0g, eiwit 30.4g



1. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



2. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **courgette** in ca. 5min goudbruin. Schep af en toe om.



3. Gehakt bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vegetarische gehakt** in ca. 5min krokant.



4. Spätzle bakken

Bestrooi de **courgette** met een snuf zout en voeg toe aan de pan met **gehakt**. Veeg de **courgettepan** schoon, draai het vuur middelhoog en verhit 1el olijfolie. Voeg de **spätzle** toe en bak in 5-8min goudbruin.



5. Pesto toevoegen

Voeg de **pesto** toe aan de **spätzle**. Vul de lege verpakking met een scheutje warm water en schenk het in de pan. Schep om en bak nog 1-2min, tot de **saus** doorgewarmd is.



6. Spätzle afmaken

Voeg het **vegetarische gehakt**, de **courgette** en de **crème fraîche** toe aan de **spätzle** en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer.