



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 15 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Laugenknödel

mit Kürbiskernöl auf Pilzragout

Er wächst bei uns überall und wir essen ihn sehr gerne. Auch seine Kerne sind ein wahrer Genuss. Aber nur in der Steiermark weiß man, dass das Beste was der Kürbis zu bieten hat kaltgepresst aus seinen gerösteten Kernen kommt. Ein edler Tropfen, der es in sich hat. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 1



Zwiebel



Knoblauch



Schnittlauch



Muskatnuss



Zitrone



Laugenstangen



braune Champignons



Crème fraîche



Kürbiskernöl

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch, solo ☉	1/8	1/4
Schnittlauch	10 g	20 g
Muskatnuss 15)	1/2	1
Zitrone ☉	1/2	1
Laugenstangen 1)	2	4
braune Champignons	300 g	600 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Kürbiskernöl	5 ml	10 ml

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 590 kcal
Kohlenhydrate: 41 g,
Fett: 39 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Ei, Salz, Pfeffer, Butter (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, Schüssel, Topf, große Pfanne, Kelle

2



1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Ein wenig von der Muskatnuss fein reiben. Zitronenschale von einer halben Zitrone fein abreiben und Zitrone entsaften.

3



2 Für den Knödelteig: Laugenstangen zunächst quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann fein würfeln. Anschließend in eine Schüssel geben und mit 1 Ei, 1/3 des Schnittlauchs, Zitronenabrieb und etwas Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen, bis es eine fast homogene Masse ergibt. Dann zugedeckt ziehen lassen.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufsetzen.

4 In der Zwischenzeit die Pilze putzen (nicht waschen, sondern nur Schmutz abbürsten) und grob hacken.

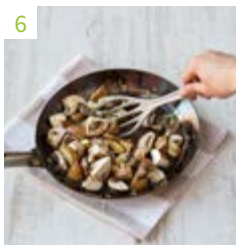
4



5 Aus dem Knödelteig mit der Hand 8 gleichgroße Kugeln formen und wenn das Wasser kocht hineinwerfen. Dann die Temperatur herunterdrehen und die Knödel ca. 10-15 Min. ziehen lassen.

6 In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Zwiebeln darin 2-3 Min. glasig dünsten. Dann Knoblauch, Pilze und Salz und Pfeffer dazugeben und solange erhitzen, bis die Pilze anfangen Wasser von sich zu geben. Dann Muskatnuss, 2 EL Zitronensaft und Crème fraîche unterheben und kurz erhitzen.

6



7 Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und sofort servieren.

8 Pilzragout und Knödel auf tiefe Teller verteilen, einige Tropfen Kürbiskernöl auf die Knödel geben und mit restlichem Schnittlauch bestreut genießen.