



Leichter kochen,
besser essen!



KW 52 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

So wärmt der Winter: Rote Beete-Mezzelune mit cremiger Curly-Kale-Soße

Rote Bete, grüner Grünkohl, weißer Teig ... heute passt einfach alles zusammen, vom Geschmack sowieso, aber auch farblich. Reichlich Nährstoffe liefert das Wintergemüse auch, um Dein Immunsystem weiter für den Winter zu wappnen, der ja doch noch ein wenig andauert. Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Kardamom



rote Zwiebel



Champignons



Curly Kale



Mezzelune



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kardamom (Kapsel) 15)	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Champignons, braun	150 g	300 g
Curly Kale	100 g	200 g
Mezzelune 1) 7) 15)	300 g	600 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 622 kcal
Kohlenhydrate: 78 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, große Pfanne



1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. **Kardamomkapsel** mit einem Topfboden leicht andrücken und mit ins Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** ca. 7 Min. darin ziehen lassen.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Champignons** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. **Curly Kale** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



3 Eine große Pfanne erhitzen und **Champignons** ohne Fettzugabe darin 2 Min. anbraten. **Zwiebeln** zugeben und 2 Min. mitbraten. 1 TL **Olivenöl**, 1 TL **Butter** und **Curly Kale** zufügen und ca. 3 Min. unter Wenden zusammen erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Crème fraîche** vorsichtig einrühren.



4 Nach der Ziehzeit **Mezzelune** in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser in einer Schüssel auffangen. **Kardamomkapsel** entfernen.

5 **Mezzelune**, **Nudelwasser** mit **Curly-Kale-Soße** in der Pfanne gut vermischen, dabei nicht mehr zum Kochen bringen. Dann auf Tellern verteilen und entspannt genießen!

Sonja, wie schmeckt Dir Curly Kale? Ich habe mich sehr über diese Entdeckung gefreut. Grünkohl ist mir schonmal etwas zu holzig, aber diese zarten Pflänzchen haben es mir angetan. Mit Curly Kale schmeckt vitaminreiches, grünes Gemüse sogar richtig lecker. Komm gesund durch die Feiertage. Deine Sonja