

# Gebackene Laugen-Käse-Knödel

dazu cremiger Porreeahm

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 784 kcal • Tag 5 kochen



Laugenstange



Porree



geriebener würziger Gouda



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Petersilie



Milch



Kochsahne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Laugenstange <b>15)</b>	270 g	405 g**	540 g
Porree <b>NL   DE</b>	2	3	4
geriebener würziger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Milch <b>7)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fett	6,84 g	36,55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,31 g	17,71 g
Kohlenhydrate	15,56 g	83,15 g
– davon Zucker	3,09 g	16,49 g
Eiweiß	5,00 g	26,75 g
Salz	0,892 g	4,770 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Milch**, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Währenddessen die **Laugenstangen** in 1 cm Würfel schneiden.



## Laugenmasse vorbereiten

**Laugenstangenwürfel** in eine große Schüssel geben, mit warmer **Milch** übergießen, verrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen.



## Porree schneiden

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

**Petersilie** fein hacken.



## Laugenknödel backen

**Reibekäse** und **Petersilie** zur **Laugenmasse** geben und mit den Händen mischen.

Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Knödel** formen und in eine leicht eingefettete Auflaufform geben.

Im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Knödel** gar sind und leicht anfangen zu bräunen.



## Gemüse zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Porreeringe** darin 6 – 7 Min. farblos braten.

**Porree** mit **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und „**Hello Muskat**“ ablöschen. **Soße** ca. 2 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt und das **Gemüse** weich ist. **Rahmporree** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Knödel** aus dem Backofen nehmen.

**Rahmporree** auf Teller verteilen, **Knödel** darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

