

# Knödeltaler mit Pilzrahm und Kresse dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 707 kcal • Tag 3 kochen



Sonntagsknödel



Champignons



Pflücksalat



Radieschen



Karotte



grüne Kresse



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Worcester Sauce



Zwiebel



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, Gemüseschäler und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sonntagsknödel <b>14) 15) 18)</b>	500 g	750 g**	1000 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Blütenhonig	8 g	16 g	20 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 660 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2959 kJ/707 kcal
Fett	5,06 g	33,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	12,51 g
Kohlenhydrate	13,36 g	87,97 g
– davon Zucker	2,36 g	15,51 g
Eiweiß	1,81 g	11,95 g
Salz	0,883 g	5,814 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## 1 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Honig**, die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Salat vorbereiten

**Karotte** schälen und in die große Schüssel zu dem **Dressing** reiben.

**Radieschen** vierteln.

Die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zusammen mit den **Radieschen** ebenfalls in die große Schüssel geben. Alles mit dem **Dressing** marinieren lassen.



## 3 Gemüse schneiden

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Zwiebel** in feine Halbringe schneiden.



## 4 Champignonrahm zubereiten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Champignons** und **Zwiebel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind.

Hitze reduzieren, **Topfinhalt** mit **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, **Kochsahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Währenddessen

**Sonntagsknödel** in je 3 Scheiben schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** in einer großen Pfanne erhitzen.

**Tipp:** Benutze 2 Pfannen für 4 Personen.

**Knödeltaler** in der Pfanne auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Drücke die Taler zwischendurch mithilfe eines Pfannenwenders oder Löffels etwas flach.



## 6 Anrichten

**Pflücksalat** unter den vorbereiteten **Salat** heben.

**Salat** auf Teller verteilen und **Knödeltaler** daneben anrichten. **Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazureichen.

Restliche **Kresse** abschneiden und **Knödeltaler** damit garnieren.

**Guten Appetit!**

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

