

# Marshall's feurig-karamellisiertes Kasseler mit Suppengrün und Knöpfle, dazu Senfmayo

27

Family High Protein One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 788 kcal • Tag 5 kochen



Kasseler in Scheiben



frische Knöpfle



Porree



Karotte



Naturjoghurt



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



AB 28. SEPTEMBER  
IM KINO



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kasseler in Scheiben	320 g	480 g	640 g
frische Knöpfe <b>8</b>   <b>15</b> )	400 g	600 g	800 g
Porree <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	7,5 g**	10 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. 680 g)
Brennwert	483 kJ/116 kcal	3299 kJ/788 kcal
Fett	4,6 g	31,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,7 g
Kohlenhydrate	11 g	75 g
– davon Zucker	2,6 g	17,6 g
Eiweiß	7,4 g	50,3 g
Salz	1 g	6,85 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

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



## Gemüse schneiden

**Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



## Gemüse karamellisieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und das **Gemüse** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen. **Knöpfe** und Kasseler zum Aufwärmen zurück in die Pfanne geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schupfnudeln & Kasseler

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knöpfe** und Kasseler in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. anbraten. Dabei Kasseler nach 2 Min. wenden. Die **Knöpfe** gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Nutze für 4 Personen am besten 2 Pfannen.



## Währenddessen

In der großen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** und **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse anbraten

**Knöpfe** und **Kasseler** aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen, **Porree** und **Karotten** hinzufügen und für 1 – 2 Min. anschwitzen. **Gewürzmischung „Hello Muskat“** hinzufügen und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das ganze **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.



## Anrichten

**Knöpfe** und **Gemüse** auf Teller verteilen. **Kasseler** darauf anrichten und mit dem **Dip** 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>

