

# Knödeltaler mit Pilzrahm und Kresse

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 3 kochen

17



Sonntagsknödel



braune Champignons



Blattsalatsmischung



Radieschen



Karotte



Zwiebel



grüne Kresse



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Worcester Sauce



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche Gemüse, Salat und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sonntagsknödel <b>14</b>   <b>15</b>   <b>18</b> )	500 g	750 g**	1000 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne <b>7</b> )	150 g	225 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
Gemüsebrühpulver <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	453 kJ/108 kcal	2975 kJ/711 kcal
Fett	5,1 g	33,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	12,5 g
Kohlenhydrate	13,5 g	88,6 g
– davon Zucker	2,5 g	16,2 g
Eiweiß	1,8 g	12 g
Salz	0,83 g	5,44 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



## Für den Salat

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] vom **Senf**, **Honig**, 20 g [25 g | 30 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



## Kleinigkeiten

**Radieschen** vierteln.

Die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zusammen mit den **Radieschen** in die große Schüssel zur zerkleinerten **Karotte** geben und vermischen. **Salat mit Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zum Marinieren beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Dünsten

**Champignons** vierteln.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Champignonviertel** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Champignonrahm zubereiten

**Kochsahne**, 50 g [75 g | 75 g] **Wasser\***, **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und

**8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für die Knödeltaler

**Sonntagsknödel** in je 3 Scheiben schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin die **Knödeltaler** auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

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

**Tip:** *Für 4 Personen zwei Pfannen verwenden.*



## Anrichten

**Salatsmischung** unter den vorbereiteten **Salat** heben.

**Salat** auf Teller verteilen, **Knödeltaler** daneben anrichten. **Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazu reichen.

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

**Guten Appetit!**

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. **Tip** für einen milderen Geschmack: übergieß 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>

