

Knödeltaler mit Pilzrahm und Kresse

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 711 kcal • Tag 3 kochen



Sonntagsknödel



Champignons



Pflücksalat



Radieschen



Karotte



Zwiebel



grüne Kresse



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Worcester Sauce



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sonntagsknödel 14 15 18)	500 g	750 g**	1000 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Blütenhonig	8 g	16 g	20 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Gemüsebrühpulver 10)	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	88,7 g
– davon Zucker	2,4 g	15,5 g
Eiweiß	1,8 g	12 g
Salz	0,83 g	5,47 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**) Schwefeldioxyde 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



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] **Weißweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

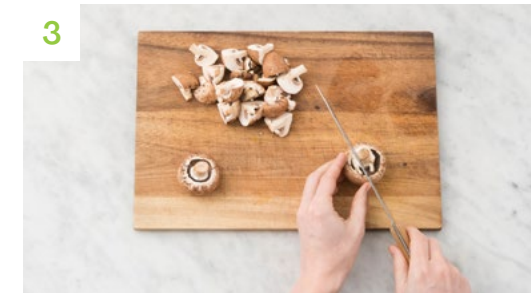


2 Salat vorbereiten

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

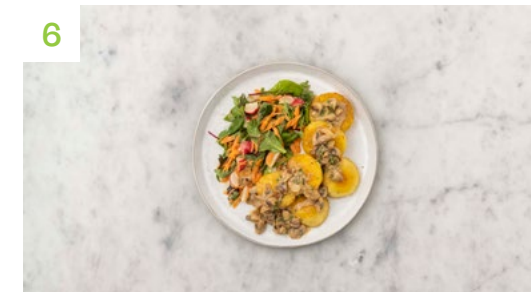
Sonntagsknödel in je 3 Scheiben schneiden.

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

Salatmischung unter den vorbereiteten **Salat** heben.

Salat auf Teller verteilen und **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. 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>

