

An Guadn: Herzhafte Kaspessknödel mit Kohlrahmsoße und frischem Salat

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 841 kcal • Tag 2 kochen



Steinofenbaguette



Wirsing, geschnitten



würziger Gouda, gerieben



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Kochsahne



Wildpreiselbeerenmarmelade



Worcester Sauce



Blattsalatmischung

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**TACOS MIT HÄHNCHEN-
GESCHNETZELTEM**



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Milch*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Butter*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette 15 16)	250 g	375 g**	500 g
Wirsing, geschnitten	200 g	300 g	400 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG)	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g	15 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 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. 630 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	3519 kJ/841 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	21,3 g
Kohlenhydrate	14,8 g	93,4 g
– davon Zucker	4,9 g	30,6 g
Eiweiß	4,3 g	27,3 g
Salz	0,96 g	6,05 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 **16**) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Knödel anfangen

Baguette in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Brotwürfel**, die Hälfte „**Hello Muskat**“, **würzigen Gouda**, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Milch***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und ziehen lassen.

Tip: Wenn Du keine Milch hast oder benutzen möchtest, kannst Du auch Wasser nehmen.



Soße zubereiten

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. Restliche **Zwiebel** 3 – 4 Min. anbraten.

Kohl, 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser***, restliches „**Hello Muskat**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Pfanne geben. Pfanne 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Kochsahne, **Worcester Sauce** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzufügen und unbedeckt ca. 2 Min. kochen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken. Ggf. warmhalten.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte **Preiselbeerenmarmelade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmix auf das **Dressing** geben. Am Ende des Rezepts mit dem **Dressing** vermengen.



Wärenddessen

Aus dem **Knödelteig** ca. 6 [9 | 12] flache **Knödel** formen.

In einer zweiten großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Hitze erwärmen. **Knödel** je Seite ca. 5 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

Tip: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Knödel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.

Zum Schluss **Knödel** zum Abfetten auf Küchenpapier legen. Leicht mit **Salz*** würzen.



Preiselbeerentopping zubereiten

Zwiebel fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. Die Hälfte der **Zwiebel** 4 – 5 Min. anbraten. Mit restlicher **Preiselbeerenmarmelade** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen. Weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Herausnehmen.



Anrichten

Kohlrahmsoße neben dem **Salat** auf Teller verteilen.

Kaspressknödel auf der **Kohlrahmsoße** anrichten.

Mit **Zwiebel-Marmelade** toppen.

An Guadn!

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>

