

# An Guadn: Herzhafte Kaspressknödel mit Preiselbeer-Zwiebel-Topping & Kohlrahmsoß

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Steinofenbaguette <b>15</b>   <b>16</b> )	250 g	375 g**	500 g
Wirsing, geschnitten	200 g	300 g	400 g
würziger Gouda, gerieben <b>7</b> )	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b> )	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	10 g	15 g	20 g
Kochsahne <b>7</b> )	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	559 kJ/134 kcal	3521 kJ/841 kcal
Fett	6 g	37,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	21,3 g
Kohlenhydrate	14,8 g	93,5 g
– davon Zucker	4,9 g	30,8 g
Eiweiß	4,3 g	27,4 g
Salz	0,95 g	5,97 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>

