

Cremige Mini-Knödel-Pfanne mit Spinat & Haselnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 672 kcal • Tag 3 kochen

12



Kochsahne



Zwiebel



würziger Reibkäse



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Mini-Klöße



Porree



Karotte



Babyspinat



Haselnüsse



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
würziger Reibekäse 7)	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Mini-Klöße 14)	375 g	562,5 g**	750 g
Porree DE	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Haselnüsse 23)	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

Öl* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 620 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2810 kJ/672 kcal
Fett	4,99 g	30,96 g
- davon ges. Fettsäuren	2,54 g	15,73 g
Kohlenhydrate	11,75 g	72,92 g
- davon Zucker	2,61 g	16,21 g
Eiweiß	3,59 g	22,25 g
Salz	0,980 g	6,082 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Porree halbieren und in feine Streifen schneiden.



Porree braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel**, **Babyspinat**, **Karotten** und Porree darin 3 – 4 Min. anbraten.

Tipp: Falls Deine Pfanne nicht groß genug ist, kannst Du den Spinat auch nach und nach hinzugeben.

Dann mit **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Muskat**“ einrühren und ca. 10 – 12 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Klöße braten

Haselnüsse in einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis die Häutchen abplatzen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

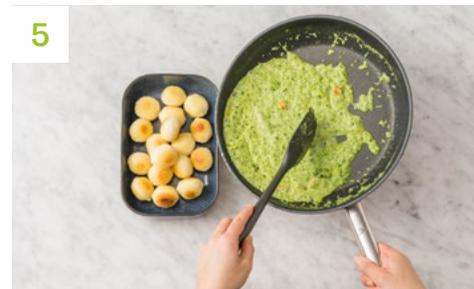
In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Miniklöße** 10 Min. anbraten.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, **Petersilienblätter** fein hacken.

Haselnüsse fein hacken.



Soße verfeinern

Petersilie und die Hälfte vom würzigen **Reibekäse** in die Pfanne mit dem **Gemüse** geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Miniklöße dazu geben, mit restlichem **Käse** bestreuen, Deckel aufsetzen und ca. 3 – 5 Min. leicht kochen lassen, bis der **Käse** schmilzt.



Anrichten

Mini-Knödel-Pfanne auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** und gehackten **Haselnüssen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

