



CREMIGER MINI-KLÖSSE-AUFLAUF

mit Babyspinat, Petersilie und Bergjausenkäse



HELLO BABYSPINAT

Popeye hat es schon gewusst! Spinat ist reich an Antioxidantien und kann Zellschäden verhindern. So haben freie Radikale keine Chance.



Mini-Klöße



Kochsahne



Petersilie



Zwiebel



geriebener Bergjausenkäse



Schnittlauch



Babyspinat



Gewürzmischung „Muskat“



Karotte



Porree

20 [20 | 25] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne**



1 ZERKLEINERN & DÜNSTEN
Petersilie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 1 – 2 TL davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 30 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Karotten** vorbereiten.



4 KLÖSSE VORBEREITEN
 In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Miniklöße** darin ca. 5 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. Angebratene **Kartoffelklößchen** in einer Auflaufform verteilen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



2 KAROTTEN DÜNSTEN
Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben. **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** weiterdünsten.

Währenddessen den **Porree** längs halbieren, gut auswaschen und in dünne Halbringe schneiden.



5 FÜR DEN AUFLAUF
Spinat portionsweise in den Mixtopf zugeben und jede Portion kurz mit dem Spatel unterheben. Zum Schluss die **Hälfte** des **Käses** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterrühren. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gemüesoße** über die **Miniklöße** geben, mit restlichem **Käse** bestreuen und ca. 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** verläuft.



3 SOSSE ZUBEREITEN
Sahne, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Porree**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
Auflauf auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauch** und restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Karotte NL	1	1	2
Porree DE	1	1	2
Mini-Klöße 1) 11)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g	10 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
geriebener Bergjausekäse 5)	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	100g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	15 g	20 g	30 g
Wasser* für Schritt 3	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3132 kJ/749 kcal
Fett	6,77 g	43,40 g
– davon ges. Fettsäuren	3,44 g	22,08 g
Kohlenhydrate	9,77 g	62,61 g
– davon Zucker	2,13 g	13,67 g
Eiweiß	3,89 g	24,91 g
Salz	0,497 g	3,187 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at