

Gebackene Laugen-Käse-Knödel

dazu cremiger Spinatrahm

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 784 kcal • Tag 3 kochen



Laugenstange



Babypinac



geriebener würziger Gouda



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



Milch



Kochsahne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|----------|--------|
| Laugenstange 15) | 270 g | 400 g** | 540 g |
| Babyspinat | 400 g | 600 g | 800 g |
| geriebener würziger Gouda 7) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| Milch 7) | 200 ml | 300 ml** | 400 ml |
| Kochsahne 7) | 150 g | 200 g | 300 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

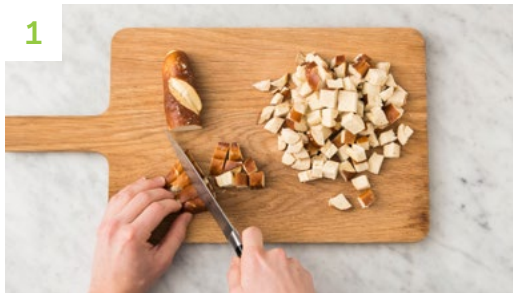
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 614 kJ/147 kcal | 3282 kJ/784 kcal |
| Fett | 6,84 g | 36,55 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,31 g | 17,71 g |
| Kohlenhydrate | 15,56 g | 83,15 g |
| – davon Zucker | 3,09 g | 16,49 g |
| Eiweiß | 5,00 g | 26,75 g |
| Salz | 0,892 g | 4,770 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 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Milch, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Währenddessen die **Laugenstangen** in 1 cm Würfel schneiden.



Laugenmasse vorbereiten

Laugenstangenwürfel in eine große Schüssel geben, mit warmer **Milch** übergießen, verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen.



Kräuter schneiden

Petersilie fein hacken.



Laugenknödel backen

Reibekäse und **Petersilie** zur **Laugenmasse** geben und mit den Händen mischen.

Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Knödel** formen und in eine leicht eingefettete Auflaufform geben.

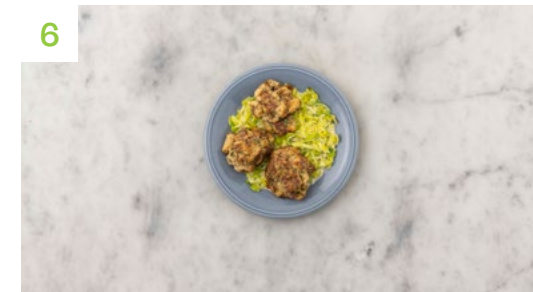
Im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Knödel** gar sind und leicht anfangen zu bräunen.



Gemüse zubereiten

In einer großen Pfanne **Kochsahne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und „**Hello Muskat**“ aufkochen.

Babyspinat portionsweise in die **Soße** geben und ca. 2 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt und die **Soße** leicht eindickt. **Rahmspinat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knödel aus dem Backofen nehmen.

Rahmspinat auf Teller verteilen, **Knödel** darauf anrichten und genießen.

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>

