

Laugen-Käse-Knödel mit extra Rinderfiletspitzen dazu cremiger Porreerahm

Family Thermomix kocht • 947 kcal • Tag 3 kochen

11

HELLO EXTRA



Laugenstange



Porree



Kochsahne



Milch



geriebener
Bergkäse



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Petersilie



Butter



Gemüsebrühe



Rinderfiletspitzen,
mariniert



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

thermomix

20 [25 | 25] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter*

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.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Auflaufform und 1 große Pflanze

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Laugenstange 15)	270 g	400 g**	540 g
Porree NL BE DE	2	3	4
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
geriebener Bergjausekäse 7)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g	10 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Rinderfiletstreifen, mariniert	250 g	375 g	500 g
Butter*, Öl*	50 ml	75 ml	100 ml
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. 680 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	5,92 g	40,28 g
– davon ges. Fettsäuren	3,21 g	21,82 g
Kohlenhydrate	12,43 g	84,61 g
– davon Zucker	2,53 g	17,24 g
Eiweiß	8,38 g	57,03 g
Salz	0,800 g	5,446 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Petersilienmilch

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Milch** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./40 °C/Stufe 1,5** erwärmen.

Währenddessen die **Laugenstangen** schneiden.



Knödelteig zubereiten

Laugenstangen in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Nach Belieben **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mit warmer **Petersilienmilch** übergießen, vermengen und abgedeckt etwas quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Schneiden & mischen

In dieser Zeit die Wurzel vom **Porree** abschneiden und die **Porreestange** in feine Ringe schneiden.

Eine Auflaufform leicht mit **Butter*** einfetten.

Bergjausekäse zur **Laugenmasse** geben und gut untermischen.



Knödel formen

Mit leicht angefeuchteten Händen 6 [9 | 12] **Knödel** formen und in der gefetteten Auflaufform verteilen. Im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Knödel** gar sind.

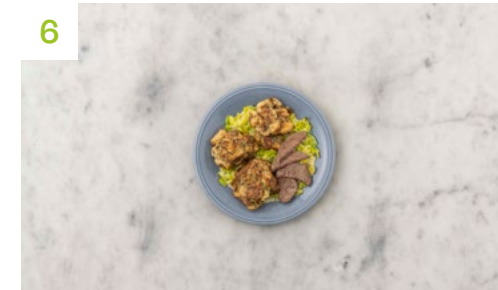
Währenddessen das **Rahmgemüse** zubereiten.



Rahmgemüse & Rinderfilet

Porreeringe, **Kochsahne**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **16 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen. **Rahmgemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer großen Pflanze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rinderfiletstreifen** rundherum 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.



Anrichten

Laugenknödel aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Rahmgemüse auf Teller verteilen, je 3 **Knödel** und **Filetspitzen** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

