

Möhren-Kartoffelnocken mit Radieschen-Quark

Bei diesem Gericht wird 50% weniger CO2e durch Zutaten verursacht

Family Vegetarisch Klimaheld Thermomix hilft • 537 kcal • Tag 3 kochen

8



Karotte



frischer Kartoffelteig



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



geriebener Hartkäse



Sesam



Quark



Radieschen



Schnittlauch



Worcester Sauce



Feldsalat



Birne



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

thermomix

⏱ 30 [35 | 35] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
frischer Kartoffelteilg 14) Gewürzmischung „Hello Grünzeug“ geriebener Hartkäse 7) 8)	400 g	600 g**	800 g
Sesam 3)	4 g	6 g**	8 g
Quark 7)	20 g	40 g	40 g
Radieschen DE	10 g	20 g	20 g
Schnittlauch	200 g	300 g	400 g
Worcester Sauce	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	10 g	10 g	10 g
Birne CL ES	4 ml**	6 ml**	8 ml
Öl*, Milch*, Zucker*, Balsamicoessig*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	75 g	100 g	150 g
	1	1	2
	Angaben im Text		
	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. 580 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2246 kJ/537 kcal
Fett	2,82 g	16,41 g
- davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,65 g
Kohlenhydrate	12,77 g	74,38 g
- davon Zucker	3,96 g	23,05 g
Eiweiß	3,71 g	21,63 g
Salz	0,652 g	3,797 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: **3**) Sesamsamen **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



Für den Quark

Enden der **Radieschen** entfernen.

Schnittlauch in grobe Stücke schneiden.

Radieschen, **Schnittlauch**, **Quark**, die Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **Worcester Sauce**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch*** und 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Quark in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen.



Für Salat & Nocken

Karotte schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

Karottenstücke, „**Hello Grünzeug**“, **geriebenen Hartkäse**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotte** in eine große Schüssel umfüllen.

Kartoffelteilg, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und vermengen.

Aus der Masse 14 [21 | 28] längliche **Nocken** formen.

Mixtopf spülen.



Nocken braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffelnocken** darin bei mittelhoher Hitze unter Wenden rundherum ca. 10 – 12 Min. anbraten, bis sie außen schön gebräunt und innen gar sind.

Tipp: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Pfannen. In den letzten 1 – 2 Min. die Sesamsamen dazugeben und mitrösten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Dressing zubereiten

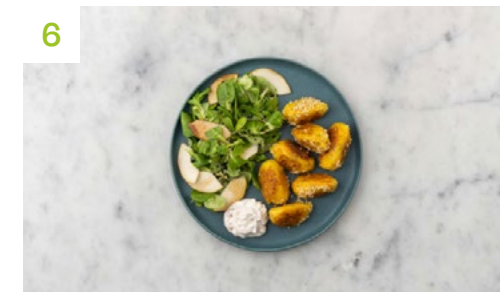
In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Salat fertigstellen

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Feldsalat und **Birnenstücke** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Möhren-Kartoffelnocken, **Birnen-Feldsalat** und **Radieschen-Quark** auf Teller verteilen 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>

