

# Spinat-Knödeltaler mit Kräuterschmand dazu geröstete Möhren, Schmelzzwiebeln und Salat

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 749 kcal • Tag 5 kochen

12



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



frischer Kartoffelteig



Knoblauchzehe



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



Karotte



Zwiebel



Haselnüsse



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Semmelbrösel

**thermomix**

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Butter\*, Zucker\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln und 1 tiefer Teller

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Kartoffelteig <b>14</b> )	400 g	600 g**	800 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	7,5 g**	10 g
Schmand <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Haselnüsse <b>23</b> )	20 g	30 g	40 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7   8   9</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Semmelbrösel <b>15</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Öl*, Butter*, Zucker*	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. 580 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	3134 kJ/749 kcal
Fett	6,17 g	35,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	6,14 g
Kohlenhydrate	13,20 g	76,84 g
– davon Zucker	2,85 g	16,60 g
Eiweiß	1,81 g	10,51 g
Salz	0,771 g	4,486 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **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



## Karotten rösten

**Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Karotten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 30 – 35 Min. garen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen.

Herausnehmen und die Pfanne auswaschen.

**Salatmix** und restliches **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in eine große Schüssel geben, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.

**Haselnüsse** grob hacken und zum **Salat** geben.



## Für den Kräuterschmand

**Petersilie** und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schmand** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocken.



## Plätzchen formen

**Kartoffelteig** zum abgekühlten **Spinat** in den Mixtopf geben, **25 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Aus der Masse 6 [9 | 12] **Bällchen** formen.

**Semmelbrösel** auf einen tiefen Teller geben und die **Bällchen** darin wenden, dann etwas flach drücken, sodass eine Plätzchenform entsteht.

In der Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** mit 1 Prise **Zucker\*** darin 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze anrösten.

Herausnehmen und etwas **salzen\***.



## Spinat dünsten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecherdeckel

**4 Min.** [5 Min. | 6 Min.]/**100 °C**/[Stufe 1] dünsten.

Währenddessen den **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.

**Spinat** mit „Hello Muskat“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 10 Min. abkühlen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Kartoffelplätzchen** darin bei mittlerer Hitze portionsweise von jeder Seite 5 – 6 Min. braten.

Geröstete **Möhren** und **Salat** auf Teller verteilen.

**Knödeltaler** daneben anrichten und mit den **Schmelzwiebeln** toppen.

Mit **Kräuterschmand** genießen.

## Guten Appetit!