

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 Kartoffelmeig



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 14) | 400 g | 600 g** | 800 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Babypinac | 100 g | 150 g | 200 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Schmand 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Karotte DE NL ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Haselnüsse 23) | 20 g | 30 g | 40 g |
| Salatmischung | 75 g | 100 g | 150 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Semmelbrösel 15) | 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!