



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW47  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Veggie-Krautfleckerl

mit Walnüssen und Kresse

■ Weißkraut, Weißkohl? Wie heißt es denn nun? Je nachdem, wo man beheimatet ist, gibt es den traditionellen Vitamin-C-Lieferanten frisch in der kalten Jahreszeit. Heute auf Deinem Tisch: Krautfleckerl, ein Klassiker der österreichischen und böhmischen Küche vegetarisch interpretiert. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie



Pappardelle



Weißkohl



Walnüsse



Zwiebel



Sauerrahm



Kresse



Knoblauchzehe



Petersilie



Majoran



Kümmel



körniger Senf

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Weißkohl	½	1
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Petersilie/Majoran	je 5 g	je 10 g
Walnüsse 8) 15)	5 g ⊕	10 g
gemahlener Kümmel 15)	1 g	2 g
Pappardelle 1) 3)	300 g	600 g
Sauerrahm 7)	100 g ⊕	200 g
körniger Senf 10)	17 g	34 g
Kresse	25 g	50 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte  
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 639 kcal  
Kohlenhydrate: 94 g  
Fett: 17 g, Eiweiß: 22 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

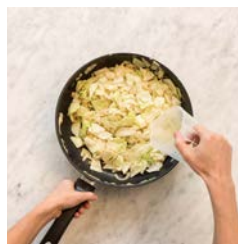
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, große Pfanne (mit Deckel), Knoblauchpresse, großer Topf, Sieb



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1** Weißkohl achteln, Strunk entfernen und **Weißkohl** in Rauten schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** in Streifen schneiden. Blätter von **Petersilie** und **Majoran** abzupfen und grob hacken. **Walnüsse** grob zerkleinern. 50 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



**2** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Knoblauch** dazupressen, **Kohlrauten**, **Kümmel** und zerkleinerte **Walnüsse** dazugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Nach Bedarf etwas **salzen** und **pfeffern**. **Gemüsebrühe** zufügen und abgedeckt 5 – 6 Min. garen.



**3** Währenddessen: **Pappardelle** in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, kleingeschnittene **Pappardelle** darin 2 – 3 Min. garen, danach in ein Sieb abgießen.

**4** Pfanne vom Herd nehmen, **Sauerrahm** und **körnigen Senf** einrühren, gehackte **Petersilie** und **Majoran** unterrühren. **Pappardelle** dazugeben und unterheben. **Kresse** am Stiel abschneiden.

**5** **Krautfleckerl** auf Teller verteilen, mit **Kresse** bestreuen und genießen.

