



Leichter kochen,
besser essen!



KW17 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Schwäbische Knöpfle

in cremiger Estragon-Soße und rotem Pesto

Während alle bei saisonalem Gemüse an Spargel denken, wird die frische Erbse meist vergessen. Mit dem Erntezeitfenster von gerade mal drei bis vier Wochen ist sie für uns der Inbegriff von Saisonalität und Regionalität. Frisch vom Feld und knackig aus der Schote kommt sie nun in Deine Box. Guten Appetit.



25 min.



Stufe 1



Erbsen



Zitrone



Grüne Kresse



Estragon



Knöpfle



Walnüsse



Knoblauch, solo



Crème fraîche



Getrocknete Tomaten in Öl

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Erbsenschoten	250 g	500 g
Zitrone	1	2
Grüne Kresse	1 Kästchen	2 Kästchen
Estragon	5 g	10 g
Knöpfe 1) 3)	400 g	800 g
Walnüsse 8) 15)	25 g	50 g
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Getrocknete Tomaten in Öl 15)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 817 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Fett: 49 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 9 g

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

Geflügelbrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Schüssel, Reibe, Zitronenpresse, große Pfanne, großer Topf, Mixer/Pürierstab



1 **Erbsen** aus der Schale lösen, waschen und abtropfen lassen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und anschließend entsaften. **Grüne Kresse** waschen und Blätter vorsichtig abschneiden. **Estragon** waschen, trocken schütteln und fein hacken. 150 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten. **Knoblauch** abziehen und fein würfeln.



2 1 EL **Butter** und 1 EL **Öl** in einer großen Pfanne erwärmen. **Knöpfe** darin 3-5 Min. kross anbraten, anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.



3 In der Pfanne erneut 1 TL **Butter** erhitzen. **Erbsen** und **Knoblauch** zugeben und kurz anbraten, mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 3-5 Min. kräftig einkochen lassen. **Estragon** und **Crème fraîche** einrühren und mit etwas **Salz, Pfeffer, Zitronenschale** und **Zitronensaft** abschmecken.

4 2 EL **Öl** (eventuell Öl von den getrockneten Tomaten verwenden), **getrocknete Tomaten, Walnüsse, 2 EL Zitronensaft** und **Salz** und **Pfeffer** mit einem Mixer oder Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

5 **Knöpfe** in die **Erbsen- Crème fraîche-Soße** geben und alles noch einmal kurz erwärmen, nicht mehr kochen!

6 **Knöpfe** mit **Erbsen- Crème fraîche-Soße** auf flache Teller geben, rotes Pesto darauf verteilen und mit **Kresse** bestreut genießen!

