

Knödeltaler mit Pilzrahm und Kresse

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 3 kochen



Sonntagsknödel



Champignons



Pflücksalat



Radieschen



Karotte



Zwiebel



grüne Kresse



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Worcester Sauce



Gemüsebrühpulver



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Butter*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sonntagsknödel 14 15 18)	500 g	750 g**	1000 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Blütenhonig	8 g	16 g	20 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 660 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2975 kJ/711 kcal
Fett	5,1 g	33,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	12,5 g
Kohlenhydrate	13,5 g	88,7 g
– davon Zucker	2,4 g	15,5 g
Eiweiß	1,8 g	12 g
Salz	0,83 g	5,47 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) **9**) Senf **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Für den Salat

Karotte schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] vom **Senf**, **Honig**, 20 g [25 g | 30 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



Kleinigkeiten

Radieschen vierteln.

Die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zusammen mit den **Radieschen** in die große Schüssel zur zerkleinerten **Karotte** geben und vermischen. **Salat mit Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zum Marinieren beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Dünsten

Champignons vierteln.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Champignonviertel** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Champignonrahm zubereiten

Kochsahne, 50 g [75 g | 75 g] **Wasser***, **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Knödeltaler

Sonntagsknödel in je 3 Scheiben schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin die **Knödeltaler** auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Drücke die Taler zwischendurch mithilfe eines Pfannenwenders oder Löffels etwas flach.

Tipp: Für 4 Personen zwei Pfannen verwenden.



Anrichten

Salatmischung unter den vorbereiteten **Salat** heben.

Salat auf Teller verteilen, **Knödeltaler** daneben anrichten. **Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazu reichen.

Restliche **Kresse** abschneiden und **Knödeltaler** damit garnieren.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

