

# Deftige Kartoffel-Crêpes mit Porree-Pilz-Crème

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Family Thermomix kocht • 767 kcal • Tag 3 kochen

33



Ofenkartoffel



Soja Kochcrème



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Porree



Champignons



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Salatmischung



Sonnenblumenkerne



getrocknete Cranberrys



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



Kirschtomaten



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

**thermomix**

⏱ 35 [35 | 45] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b> <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b> <b>PT</b>   <b>CY</b>	1	1,5**	2
Soja Kochcrème <b>11</b> )	250 ml	375 ml**	500 ml
Weizenmehl <b>15</b> )	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	8 g	12 g
Porree <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	7,5 g**	10 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
getrocknete Cranberrys	20 g	30 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	8 g	8 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Weißweinessig*, Wasser*, Öl*	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. 650 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3207 kJ/767 kcal
Fett	7,02 g	45,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,75 g	4,87 g
Kohlenhydrate	9,92 g	64,24 g
– davon Zucker	1,67 g	10,84 g
Eiweiß	2,66 g	17,24 g
Salz	0,436 g	2,821 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: 10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



## Für den Crêpes-Teig

**Ofenkartoffel** schälen und in 3 cm Stücke schneiden.

**Kartoffelwürfel**, **Mehl**, **Gewürzmischung „Hello Patatas“**, 50 g [75 g | 100 g] **Soja-Kochcrème**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und eine Prise **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 8** zu einem fließfähigen **Teig** pürieren. Es macht nichts, wenn ein paar kleine Stücke vorhanden bleiben. **Kartoffelmasse** in eine große Schüssel umfüllen.



## Porree-Rahm vollenden

Nach der Dünstzeit restliche **Soja-Kochcrème**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und das **Gemüse 10 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen die **Crêpes** backen.



## Dressing zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

**Cranberries** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Gewürzmischung „Hello Grünzeug“**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Crêpes backen

In einer großen beschichteten Pfanne **Sonnenblumenkerne** 1 Min. rösten und aus der Pfanne nehmen.

Aus dem **Teig 4** [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in der Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite 1,5 – 2 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl\*** nachgießen.

Jeden **Pfannkuchen** anschließend zweimal zu einem Dreieck zusammenfalten, gefaltete **Pfannkuchen** auf einen Teller geben und warmhalten.



## Für Porree-Rahm & Salat

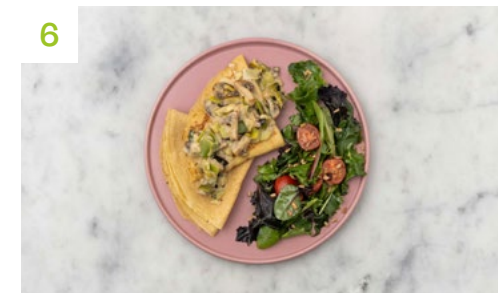
**Porree** längs halbieren, innen auswaschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Champignons** vierteln.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Porreestreifen** und **Champignonviertel** in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren und zum **Dressing** in die Schüssel geben.

**Salatmix** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.



## Anrichten

**Salat** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Je zwei **Crêpes** auf Tellern anrichten und mit der **Champignon-Porree-Soße** begießen. **Salat** daneben anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

