



# Deftige Laugen-Petersilien-Knödel

aus dem Ofen, dazu cremiger Porree-Spinat-Rahm



## HELLO LAUGENSTANGE

„Wer hat's erfunden?“, fragt man sich auch im Fall des Laugengebäcks. Hier beanspruchen sowohl die Bayern als auch die Schwaben den Titel für sich.



Laugenstange



Porree



geraspelter Bergkäse



Sahne



Babyspinat



Petersilie



Gewürzmischung



Vollmilch



40 Minuten

Stufe 3

Veggie

leichter Genuss

An manchen Tagen muss es einfach herzhaft und rustikal sein – so, wie wir uns ein warmes Abendessen auf einer traditionellen Berghütte vorstellen. Draußen der Schnee, im Kamin ein knisterndes Feuer und auf dem Tisch deftige Laugen-Petersilien-Knödel, die Dir mit dem cremigen Porree-Spinat-Rahm einfach auf der Zunge zergehen. Lass Dir unser Winter-Wohlfühl-Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, eine **Auflaufform** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

**Milch** in einem kleinen Topf erwärmen. Währenddessen die **Laugenstangen** in 1 cm große Würfel schneiden. **Petersilie** fein hacken.



## 2 LAUGENMASSE VORBEREITEN

**Laugenstangenwürfel**, **Gewürzmischung** und gehackte **Petersilie** in eine große Schüssel geben, mit warmen **Milch** übergießen, verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit mit dem **Rahmgemüse** beginnen.



## 3 PORREE SCHNEIDEN

Wurzel vom **Porree** abschneiden und **Porreestange** in feine Ringe schneiden.



## 4 LAUGENKNÖDEL BACKEN

Mit den Händen geraspelten **Bergkäse** unter die **Laugenmasse** mischen. Mit feuchten Händen 6 [12] **Knödel** formen, in eine Auflaufform geben und ca. 15 Min. im Backofen backen.



## 5 GEMÜSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Porreeringe** darin 4 – 5 Min. braten. Mit **Sahne** ablöschen **Babyspinat** nach und nach zugeben, zusammenfallen lassen. **Rahmgemüse** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Semmelknödel** aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Rahmgemüse** auf Teller verteilen, je 3 Knödel darauf anrichten und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                             | 2P      | 4P     |
|-----------------------------|---------|--------|
| Vollmilch 7)                | 250 ml  | 500 ml |
| Laugenstange 1)             | 3       | 6      |
| Petersilie                  | 10 g    | 20 g   |
| geraspelter Bergkäse 7)     | 50 g    | 100 g  |
| Gewürzmischung „Knödel“ 15) | 2 g     | 4 g    |
| Porree (Stange)             | 1       | 2      |
| Sahne 7)                    | 100 g ☞ | 200 g  |
| Babyspinat                  | 50 g    | 100 g  |

Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g           | PORTION (ca. 450 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 571 kJ/137 kcal | 2767 kJ/664 kcal    |
| Fett                            | 7 g             | 31 g                |
| – davon ges. Fettsäuren         | 4 g             | 18 g                |
| Kohlenhydrate                   | 15 g            | 71 g                |
| – davon Zucker                  | 3 g             | 12 g                |
| Eiweiß                          | 4 g             | 16 g                |
| Ballaststoffe                   | 1 g             | 4 g                 |
| Salz                            | 1 g             | 1 g                 |

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*