



LAUGEN-PETERSILIEN-KNÖDEL AUS DEM OFEN, dazu ein cremiger Porree-Spinat-Rahm

SPECIAL

Mit schönem Gruß von unseren Köchen.
Diese saisonale Kreation
ist wirklich etwas
ganz Besonderes.



Laugenstange



Porree



Gewürzmischung
"Knödel"



Sahne



Babyspinat



Petersilie



Vollmilch



Bergjausekäse

 20 [25|25] Min.

 35 [40|45] Min.

 Stufe 3

 Thermomix kocht

Du liebst klassische Gerichte, die es früher bei Oma, im Kindergarten oder in der Schulküche gab? Wir auch! Darum gibt es heute ganz traditionell eines der wohl besten vegetarischen Gerichte überhaupt: leckere Laugenknödel mit einem unglaublich cremigen Porree-Spinat-Rahm. Die Knödel selbst zuzubereiten, ist dabei absolut einfach und mit unserer Anleitung wirklich gelingsicher.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und eine **Auflaufform**.



1 PETERSILIE ZERKLEINERN
Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Vollmilch** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./40 °C/Stufe 1,5** erwärmen. Währenddessen **Laugenstangen** schneiden.



2 KNÖDELTEIG ZUBEREITEN
Laugenstangen in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mit warmer **Petersilien-Milch** übergießen, vermengen und quellen lassen. In dieser Zeit **Porreestange** in feine Ringe schneiden.

★ **TIPP:** *Porree längs einschneiden und unter fließendem Wasser abspülen. So entfernt man den Sand am besten.*



3 KNÖDEL BACKEN
Eine Auflaufform leicht einfetten. Mit den Händen **geraspelten Bergjausekäse** unter die **Laugenmasse** mischen. Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Knödel** formen, in die Auflaufform geben und ca. 15 Min. im Backofen backen. Währenddessen **Rahmgemüse** zubereiten.



4 PORREE DÜNSTEN
Butter* und **Porreeringe** in den Mixtopf geben und **6 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



5 RAHMGEMÜSE KOCHEN
Sahne, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Danach den Thermomix® neu auf **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** programmieren, den Messbecherdeckel abnehmen und nach und nach den **Babyspinat** durch die Deckelöffnung zufügen. Anschließend den Messbecher wieder aufsetzen und zu Ende garen. **Rahmgemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------|----------------|-----------|--------|
| Vollmilch (3,8 % Fett) 5) | 250 ml | 500 ml | 500 ml |
| Laugenstangen 1) | 270 g | 540 g | 540 g |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Gewürzmischung "Knödel" | 2 g | 3 g | 4 g |
| Porree DE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| geraspelter Bergjausekäse 5) | 75 g | 75 g | 75 g |
| Sahne 5) | 200 g | 400 g | 400 g |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Butter* 5) | 10 g | 15 g | 20 g |
| 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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 510 kJ/122 kcal | 2598 kJ/621 kcal |
| Fett | 5 g | 27 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 15 g |
| Kohlenhydrate | 14 g | 72 g |
| - davon Zucker | 3 g | 15 g |
| Eiweiß | 4 g | 19 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 3 g |
| Salz | 0 g | 3 g |

ALLERGENE
1) Weizen 5) Milch
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER
DE: Deutschland

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at
2018 | KW 46 | 10

GUTEN APPETIT!