

Grüne Pancakes mit Gartenkräutern, dazu Käsesoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 698 kcal • Tag 5 kochen

12

Natürlicher Geschmack

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



Weizenmehl



Milch



Backpulver



Petersilie glatt



Schnittlauch



Schalotte



Gewürzmischung „Hello Muskat“



geriebener Hartkäse



Brokkoli



Kochsahne



Kirschtomaten



Sonnenblumenkerne



Gemüsebrühe

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizenmehl 15)	150 g	225 g	300 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Backpulver	6 g	8 g	12 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	5 g	7,5 g**	10 g
Brokkoli NL ES	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 7)	1	1	1
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Sonnenblumenkerne	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühe 10)	20 g	30 g	40 g
Öl*, Salz*, Wasser*	4 g	6 g	8 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 460 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	2922 kJ/698 kcal
Fett	7,71 g	35,48 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	14,03 g
Kohlenhydrate	14,85 g	68,33 g
– davon Zucker	2,58 g	11,86 g
Eiweiß	5,63 g	25,89 g
Salz	0,868 g	3,991 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) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich ES: Spanien NL: Niederlande



Für die Pancakes

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Petersilie und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mehl, Backpulver, Milch, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz*** und etwas **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Pancakes backen

In der Pfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und aus dem **Teig** portionsweise 6 [9 | 12] **Pancakes** backen. Dafür den **Teig** mit einem Löffel in die Pfanne geben. Die **Pancakes** auf jeder Seite ca. 2 Min. bei mittelhoher Hitze braten, bis sie durchgebacken sind. Zwischendurch erneut etwas **Öl*** in die Pfanne geben. Fertige **Pancakes** warmhalten.



Für den Tomatensalat

Kirschtomaten halbieren und in eine kleine Schüssel geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zur zerkleinerten **Zwiebel** in die Pfanne geben und erhitzen. **Sonnenblumenkerne** zugeben und bei mittlerer Temperatur 3 – 4 Min. anschwitzen, dann in die Schüssel mit den **Tomaten** geben. Mit einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Brokkoli garen

Brokkoli in kleine **Röschen** schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Brokkoli** leicht **salzen*** und Varoma verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Soße zubereiten

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

50 g **Garflüssigkeit***, **Kochsahne, Gemüsebrühpulver** und „Hello Muskat“ in den Mixtopf geben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Geriebenen **Käse** zugeben und **1 Min./95 °C/Stufe 1** vermischen.



Anrichten

Pancakes, Tomatensalat und **Brokkoli** auf Teller geben. **Brokkoli** mit der **Käsesoße** begießen und alles zusammen genießen.

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>

