

Käsige Pfannkuchen mit Jägersoße dazu Brokkoli

Vegetarisch Family 30 – 40 Min. • 2963 kJ/708 kcal • Tag 5 kochen

8



Milch



Weizenmehl



Käse-Mix



Petersilie



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



Kochsahne



Champignons



Karotte



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Brokkoli



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze (80 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Töpfe, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
Weizenmehl 15)	100 g	150 g	200 g
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	5 g	10 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
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. 670 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2963 kJ/708 kcal
Fett	6,00 g	39,93 g
– davon ges. Fettsäuren	2,56 g	17,04 g
Kohlenhydrate	9,02 g	60,04 g
– davon Zucker	3,06 g	20,39 g
Eiweiß	4,07 g	27,13 g
Salz	0,446 g	2,972 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Karotte schälen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Champignons vierteln.

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

Petersilie fein hacken.

In einem großen Topf ausreichend **Wasser** erhitzen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Die letzten Schritte

Brokkoli im großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** für ca. 4 – 5 Min. bissfest kochen.

Pfannkuchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten, mit **Käse** bestreuen und in der Mitte zusammenklappen.

Pfannkuchen im Ofen ca. 3 – 4 Min. backen, bis der **Käse** innen geschmolzen ist.

Brokkoli nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.



Für den Teig

In einer großen Schüssel **Milch**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, gehackte **Petersilie** (eine kleine Menge zur Dekoration aufheben) und etwas **Salz*** verrühren.

Weizenmehl nach und nach zugeben und zu einem glatten **Teig** verrühren.

Mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Jägersoße

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignons**, **Karotten** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind.

Hitze reduzieren, **Topfinhalt** mit **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Kochsahne** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist.

Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pfannkuchen backen

Aus dem Teig 2 [3 | 4] große **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 1 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 2 Min. anbraten.

Diesen Vorgang für alle **Pfannkuchen** wiederholen.

Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



Anrichten

Pfannkuchen auf Tellern verteilen, **Jägersoße** und **Brokkoli** dazu anrichten.

Mit restlicher **Petersilie** dekorieren und 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>

