



Käsige Pfannkuchen mit Jägersoße dazu Brokkoli

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] 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®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

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



Für den Teig

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Milch, Mehl, Gewürzmischung „Hello Muskat“ und etwas **Salz*** zugeben und **20 Sek./Stufe 5** zu einem **Teig** rühren. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen, damit er quellen kann.

Mixtopf spülen.



Vorgaren

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

Karotte schälen, längs vierteln, in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen. **Röschen** in den V-Behälter geben und **salzen*** und **pfeffern***.



Pfannkuchen backen

Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Champignons** vierteln.

Aus dem **Teig 2 [3 | 4]** große **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer großen 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.



Für die Jägersoße

In derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, zerkleinerte **Zwiebeln** und **Champignons** zugeben und 5 – 6 Min. anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind. Hitze reduzieren, mit **Kochsahne, Worcester Sauce, Gemüsebrühpulver** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist.

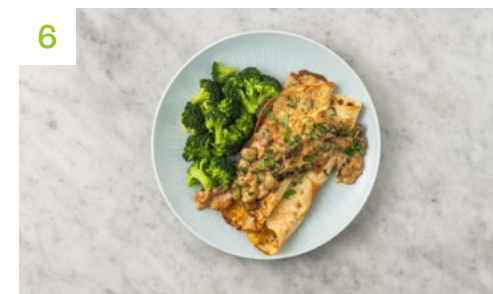
Währenddessen fortfahren.



Pfannkuchen vollenden

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.

Nach der Dampfgarzeit den Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Karotten** zur **Soße** in die Pfanne geben. Vermischen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pfannkuchen auf Teller verteilen, **Jägersoße** und **Brokkoli** dazu anrichten. Mit restlicher **Petersilie** dekorieren.

Guten Appetit!

Pfannkuchen

Nimm zum Backen der Pfannkuchen am besten eine beschichtete Pfanne. Du kannst die Pfannkuchen zwischendurch im Ofen bei ca. 80°C auch warmhalten.

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

