

Kasseler mit karamellisiertem Suppengrün und Knöpfle, dazu Senfmayo

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 766 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Knöpfle



Kasseler in Scheiben



Porree



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Knöpfe 8 15	400 g	600 g	800 g
Kasseler in Scheiben	320 g	480 g	640 g
Porree NL BE	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Mayonnaise 8 9	17 ml	34 ml	34 ml
Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker*	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. 680 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	3205 kJ/766 kcal
Fett	4,25 g	28,91 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	8,70 g
Kohlenhydrate	11,06 g	75,18 g
– davon Zucker	2,62 g	17,83 g
Eiweiß	7,37 g	50,05 g
Salz	1,082 g	7,349 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 **9** Senf **10** Sellerie **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

Porree einmal längs einschneiden, unter fließendem **Wasser** gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



Schupfnudeln & Kasseler

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knöpfe und **Kasseler** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. anbraten. Dabei **Kasseler** nach ca. 2 Min. wenden. Die **Knöpfe** gelegentlich umrühren.

Tipp: Nutze für 4 Personen am besten 2 Pfannen.



Gemüse anbraten

Knöpfe und **Kasseler** aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen, **Porree** und **Karotten** hinzufügen und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung „Hello Muskat“ hinzufügen und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das ganze **Wasser** verkocht und das **Gemüse** weich ist.



Gemüse karamellisieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und das **Gemüse** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

Knöpfe und **Kasseler** zum Aufwärmen zurück in die Pfanne geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

In der großen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** und **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knöpfe und **Gemüse** auf Teller verteilen. **Kasseler** darauf anrichten und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

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

