



LAUGEN-BERGGKÄSE-KNÖDEL AUS DEM OFEN

dazu cremiger Kohlrabi-Rahm mit Bacon

FAMILY



Laugenstange



Kochsahne



Milch



Gewürzmischung
„Muskat“



Bacon (Würfel)



Kohlrabi

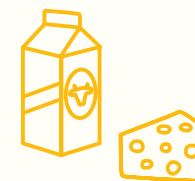


geraspelter
Bergkäuse



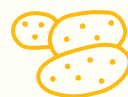
Karotten

Marcos Tipps für Kids!



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet,
lasst sie doch beim Formen der Knödel helfen.

Auf neue Geschmäcker wie Kohlrabi zu setzen ist wichtig für die Entwicklung
Eurer Kinder. Falls sie das Gemüse noch nicht kennen, lasst sie doch mal
probieren, bevor Ihr es verarbeitet.



20 [25] Min.

35 [30] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 MILCH ERWÄRMEN

250 g [420 g | 500 g] Milch in den Mixtopf geben und **3 Min./40 °C/Stufe 1,5** erwärmen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 FÜR DIE KNÖDEL

Laugenstangen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Hälfte** der **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mit warmer **Milch** übergießen, verrühren und abgedeckt etwas ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Karotte und **Kohlrabi** schälen, beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g [15 g] Öl***, **Bacon, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **14 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. Währenddessen die Knödel backen.



4 KNÖDEL BACKEN

Bergkäse zur **Laugenmasse** geben und mit den Händen mischen. Mit feuchten Händen **12 [16] Knödel** formen, auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 15 Min. im Backofen backen, bis die **Knödel** goldbraun sind.



5 RAHMGEMÜSE KOCHEN

Nach der Dünstzeit **300 g [400 g] Sahne**, restliche **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.



6 ANRICHTEN

Laugenknödel aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Rahmgemüse** auf Teller verteilen, je **4 Knödel** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Milch ⁵⁾	300 ml ☉	400 ml
Laugenstange ¹⁾	400 g ☉	540 g
Gewürzmischung „Muskat“	4 g ☉	5 g
Karotten ^{NL}	2	2
Kohlrabi ^{ES}	1	2
geriebener Bergjausenkäse ⁵⁾	75 g	100 g
Bacon (Würfel)	75 g	100 g
Kochsahne ⁵⁾	300 ml ☉	400 ml
Öl* für Schritt 3	15 g	15 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	3.188 kJ/762 kcal
Fett	6,50 g	36,44 g
– davon ges. Fettsäuren	3,10 g	17,37 g
Kohlenhydrate	13,81 g	77,50 g
– davon Zucker	3,20 g	17,94 g
Eiweiß	5,12 g	28,71 g
Salz	0,628 g	3,521 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

¹⁾ Glutenhaltiges Getreide ⁵⁾ Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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