

# Knödeltaler mit Pilzrahm und Kresse

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 707 kcal • Tag 3 kochen



Sonntagsknödel



Champignons



Pflücksalat



Radieschen



Karotte



grüne Kresse



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Blütenhonig



Worcester Sauce



Zwiebel



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Butter\*, Essig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sonntagsknödel <b>(14) (15) (18)</b>	500 g	750 g**	1000 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Blütenhonig	8 g	16 g	20 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 660 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2959 kJ/707 kcal
Fett	5,06 g	33,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	12,51 g
Kohlenhydrate	13,36 g	87,97 g
– davon Zucker	2,36 g	15,51 g
Eiweiß	1,81 g	11,95 g
Salz	0,883 g	5,814 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland



## Für den Salat

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] vom **Senf**, **Honig**, 20 g [25 g | 30 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



## Kleinigkeiten

**Radieschen** vierteln.

Die Hälfte der **Kresse** abschneiden und zusammen mit den **Radieschen** in die große Schüssel zur zerkleinerten **Karotte** geben und vermischen. **Salat mit Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zum Marinieren beiseitestellen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Dünsten

**Champignons** vierteln.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Champignonviertel** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## Champignonrahm zubereiten

**Kochsahne**, 50 g [75 g | 75 g] **Wasser\***, **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

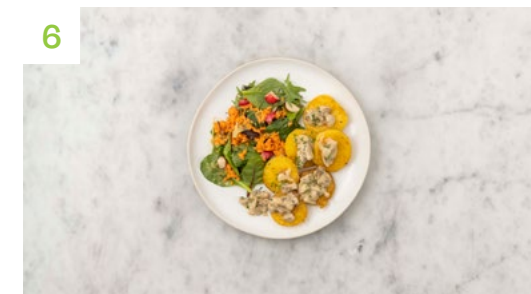


## Für die Knödeltaler

**Sonntagsknödel** in je 3 Scheiben schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin die **Knödeltaler** auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** *Drücke die Taler zwischendurch mithilfe eines Pfannenwenders oder Löffels etwas flach.*

**Tipp:** *Für 4 Personen zwei Pfannen verwenden.*



## Anrichten

**Pflücksalat** unter den vorbereiteten **Salat** heben.

**Salat** auf Teller verteilen, **Knödeltaler** daneben anrichten. **Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazu reichen.

Restliche **Kresse** abschneiden und **Knödeltaler** damit garnieren.

**Guten Appetit!**

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. **Tipp** für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

