



# BLITZSCHNELLE FETA-MEZZELUNE

mit Kräuterseitlingen und cremiger Grünkohlsoße



## HELLO VIOLETTER KARDAMOM

Heißt auch Nepal-Kardamom, denn diese Sorte stammt aus Nepal und schmeckt frisch-würzig nach Eukalyptus und Zitrone mit dezent herber Note.



violette Kardamomkapsel



Mezzelune



rote Zwiebel



Baby-Kräuterseitlinge



Baby-Grünkohl



Crème fraîche



25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wir lieben die Vielfältigkeit vom Pasta! Kennst Du schon Mezzelune? Die kleinen, halbmondförmigen Pastataschen kommen eigentlich aus Österreich und heißen dort „Schlutzkrapfen“. Sie ähneln Ravioli aus Italien oder Maultaschen aus dem Schwabenlände. Wir servieren Euch diese Tiroler Köstlichkeit mit leckerem Grünkohl und zaubern ein **ballaststoffreiches** Gericht daraus. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**.



## 1 MEZZELUNE GAREN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Violette Kardamomkapsel** mithilfe eines Topfbodens leicht andrücken und ins **Wasser** geben. Wenn das **Wasser** kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** darin ca. 7 Min. ziehen lassen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Baby-Kräuterseitlinge** je nach Größe längs halbieren oder vierteln.



## 3 PILZE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Kräuterseitlingshälften** darin ca. 2 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



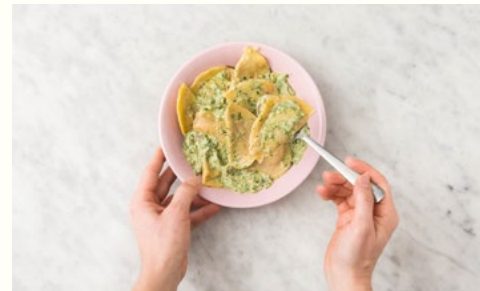
## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Jeweils ½ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** sowie **Baby-Grünkohl** zufügen und ca. 3 Min. unter Wenden erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Crème fraîche** vorsichtig einrühren.



## 5 GERICHT VOLLENDEN

Nach der Ziehzeit **Mezzelune** in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen. **Kardamomkapsel** entfernen.



## 6 ANRICHTEN

**Mezzelune** und **Kochwasser** mit **Grünkohlsoße** in der Pfanne gut vermischen und noch einmal gut durchwärmen, dabei nicht mehr zum Kochen bringen. **Mezzelune** mit **Grünkohlsoße** auf Teller verteilen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
violette Kardamomkapsel 15)	1 ☉	2
Mezzelune 1) 7) 15)	400 g	800 g
rote Zwiebel	1	2
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	200 g
Baby-Grünkohl (Curly Kale)	100 g	200 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\* 7)

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	661 kJ/159 kcal	2750 kJ/660 kcal
Fett	8 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	19 g
Kohlenhydrate	19 g	78 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	5 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!