



# 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



15 [15] min.

25 [25] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Zeit sparen

Wir lieben die Vielfaltigkeit 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 das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 großen Topf** und **1 große Schüssel**.



## 1 NUDELN 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. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 MEZZELUNE ABGIESSEN

Nach der Ziehzeit **Mezzelune** durch den Varoma-Behälter abgießen und warm halten.



## 2 ROTE ZWIEBEL ZERKLEINERN

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



## 5 GRÜNKOHLSSOSE ZUBEREITEN

**Crème fraîche**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **5 Min. [6 Min.]/98 °C/↻/Stufe 1** kochen, dabei nach und nach den **Baby-Grünkohl** durch die Deckelöffnung zugeben.



## 3 GEMÜSE DÜNSTEN

**10 g [20 g] Butter** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. In dieser Zeit **Baby-Kräuterseitlinge** je nach Größe halbieren oder vierteln, in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



## 6 ANRICHTEN

**Mezzelune** mit cremiger **Grünkohlsoße** auf Teller verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

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

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\* 7)

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

DE: Deutschland

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!