

Gebackene Laugen-Käse-Knödel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 40 – 50 Minuten • 783 kcal • Tag 5 kochen

6



Laugenstange



Porree



Kochsahne



Milch



würziger Reibekäse



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Laugenstange 15)	270 g	400 g**	540 g
Porree NL BE	2	3	4
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Milch 7)	200 ml	300 ml**	400 ml
würziger Reibekäse 7)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Gemüsebrühe 10)	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.)

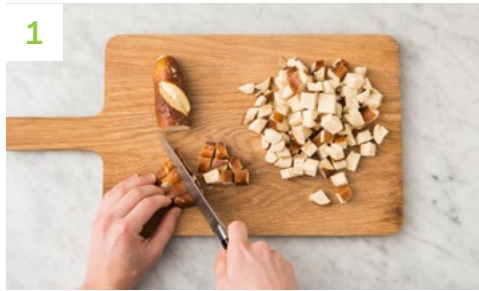
	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	613 kJ/146 kcal	3276 kJ/783 kcal
Fett	6,72 g	35,90 g
– davon ges. Fettsäuren	3,23 g	17,24 g
Kohlenhydrate	15,46 g	82,63 g
– davon Zucker	3,02 g	16,16 g
Eiweiß	5,29 g	28,30 g
Salz	0,956 g	5,112 g

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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Milch, **Gemüsebrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Butter* in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Währenddessen die **Laugenstangen** in 1 cm große Würfel schneiden.



Laugenmasse vorbereiten

Laugenstangenwürfel in eine große Schüssel geben, mit warmer **Milch** übergießen, verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen.



Porree schneiden

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



Laugenknödel backen

Reibekäse und **Petersilie** zur **Laugenmasse** geben und mit den Händen mischen. Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Knödel** formen und in eine leicht eingefettete Auflaufform geben. Im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Knödel** gar sind und leicht anfangen zu bräunen.



Gemüse zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Porreeringe** darin 6 – 7 Min. farblos braten.

Porree mit **Sahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen.

Soße ca. 2 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt und das **Gemüse** weich ist. **Rahmporree** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knödel aus dem Backofen nehmen.

Rahmporree auf Teller verteilen, **Knödel** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

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

