

Möhren-Kartoffelnocken mit Radieschen-Quark

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 25 – 35 Minuten • 2246 kJ/537 kcal • Tag 3 kochen

8



Karotte



frischer Kartoffelteig



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



geriebener Hartkäse



Sesam



Quark



Radieschen



Schnittlauch



Worcester Sauce



Feldsalat



Birne



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Zucker*,
Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
frischer Kartoffelteilg 14)	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Quark 7)	200 g	300 g	400 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Birne CL ES	1	1	2
Öl*, Milch*, Zucker*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2246 kJ/537 kcal
Fett	2,82 g	16,41 g
- davon ges. Fettsäuren	0,63 g	3,65 g
Kohlenhydrate	12,77 g	74,38 g
- davon Zucker	3,96 g	23,05 g
Eiweiß	3,71 g	21,63 g
Salz	0,652 g	3,797 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: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für den Quark

Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel

Quark mit **Radieschen**, **Schnittlauch**, der Hälfte [drei Viertel | der gesamten] **Worcester Sauce** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch***, verrühren.

Mit 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Nocken formen

Karotte schälen und in eine große Schüssel reiben.

Kartoffelteilg zu der geriebenen **Karotte** in die Schüssel geben und mit „**Hello Grünzeug**“, gerieb.

Hartkäse, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Aus der Masse 14 [21 | 28] längliche **Nocken** formen.



Nocken braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Kartoffelnocken darin bei mittelhoher Hitze unter Wenden rundherum ca. 10 – 12 Min. anbraten, bis sie außen schön gebräunt und innen gar sind.

Tipp: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

In den letzten 1 – 2 Min. die **Sesamsamen** dazugeben und mitrösten.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Dressing anrühren

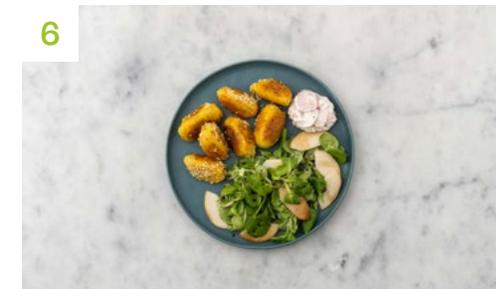
In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Salat fertigstellen

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Feldsalat und **Birnenstücke** in der großen Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



Anrichten

Möhren-Kartoffelnocken, **Birnen-Feldsalat** und **Radieschen-Quark** auf Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

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

