

# Knödeltaler mit Pilzrahm

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 684 kcal • Tag 3 kochen

25



Kartoffelknödel



braune Champignons



Pfücksalat



Radiesli



Rüebli



Schnittlauch



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Zwiebel



Blütenhonig

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Öl\*, Butter\*, Weissweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffelknödel <b>(14) (15) (18)</b>	1 x 500 g	2 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 20 g**	1 x 20 g
Halbrahm <b>(7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>(9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Blütenhonig	1 x 8 g	1 x 20 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. 650 g)
Brennwert	438 kJ/ 105 kcal	2863 kJ/ 684 kcal
Fett	4.98 g	32.53 g
- davon ges. Fettsäuren	1.62 g	10.60 g
Kohlenhydrate	13.01 g	85.03 g
- davon Zucker	2.16 g	14.09 g
Eiweiss	1.67 g	10.93 g
Salz	0.728 g	4.759 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 **(14)** Schwefeldioxide und Sulfite **(15)** Weizen **(18)** Roggen

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



## 1 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Honig**, die Hälfte **[den ganzen]** vom **Senf**, 2 EL **[4 EL]** **Olivenöl\***, 1 EL **[2 EL]** **Wasser\*** und 1 TL **[2 TL]** **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

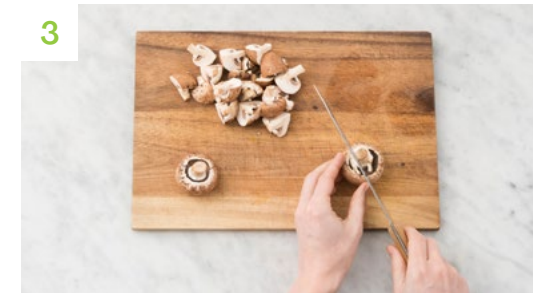


## 2 Salat vorbereiten

**Rüebli** schälen und in die grosse Schüssel zu dem **Dressing** raffeln.

**Radiesli** vierteln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit den **Radiesli** ebenfalls in die grosse Schüssel geben. Alles mit dem **Dressing** marinieren lassen.



## 3 Gemüse schneiden

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** in feine Halbringe schneiden.



## 4 Champignonrahm zubereiten

In einem grossen Topf 1 EL **[2 EL]** **Öl\*** erhitzen. **Champignons** und **Zwiebel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind.

Hitze reduzieren, Topfinhalt mit **Worcester Sauce**, 4 g **[8 g]** **Gemüsebouillonpulver\***, **Halbrahm** und 50 ml **[100 ml]** **Wasser\*** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



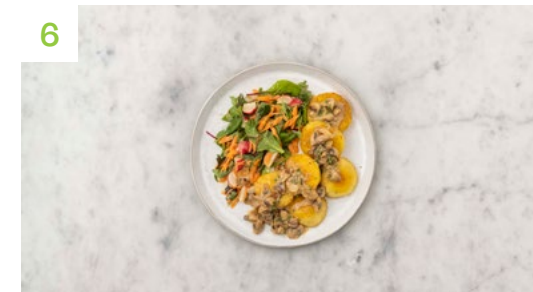
## 5 Währenddessen

**Kartoffelknödel** in je 3 Scheiben schneiden.

1 EL **[2 EL]** **Butter\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

**Tipp:** Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen. **Knödeltaler** in der Bratpfanne auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

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



## 6 Anrichten

Pflücksalat unter den vorbereiteten **Salat** heben.

**Salat** auf Teller verteilen und **Knödeltaler** daneben anrichten. **Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazureichen.

## En Guete!

### Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Dumpling slices with creamy mushrooms

served with mixed salad and honey-and-mustard dressing

Vegetarian Family 30–40 minutes • 684 kcal • Cook on day 3

25



Potato dumplings



Brown mushrooms



Leaf lettuce



Radishes



Carrots



Chives



Single cream



Medium-hot mustard



Worcestershire sauce



Onion



Floral honey

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, oil\*, butter\*, white wine vinegar\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Potato dumplings <b>14</b> <b>15</b> <b>18</b> )	1 x 500 g	2 x 500 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Leaf lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Chives	1 x 20 g**	1 x 20 g
Single cream <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Medium-hot mustard <b>9</b> )	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Floral honey	1 x 8 g	1 x 20 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	438 kJ/105 kcal	2863 kJ/684 kcal
Fat	4.98 g	32.53 g
– of which saturated fats	1.62 g	10.60 g
Carbohydrate	13.01 g	85.03 g
– of which sugar	2.16 g	14.09 g
Protein	1.67 g	10.93 g
Salt	0.728 g	4.759 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7**) Milk (including lactose) **9**) Mustard

**14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat **18**) Rye

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Make the dressing

In a large bowl, mix the honey\*, half [all] of the mustard, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* to make a dressing. Season the dressing with salt\* and pepper\*.

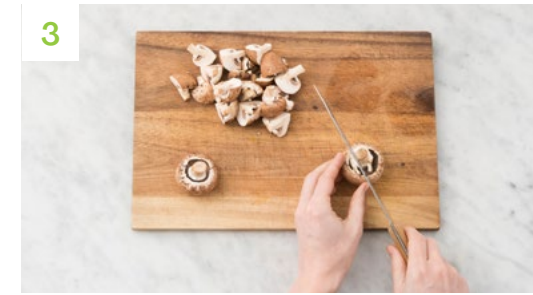


## 2 Prepare the salad

Peel the carrots and grate them into the dressing in the large bowl.

Cut the radishes into quarters.

Cut the chives into thin rings and put them in the large bowl along with the radishes. Let it all marinate with the dressing.



## 3 Chop the vegetables

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Cut the onion into thin half-rings.



## 4 Prepare the creamy mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Fry the mushrooms and onion for 5–6 min. until the mushrooms are slightly browned.

Reduce the heat, deglaze the pot with Worcester sauce, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, single cream and 50 ml [100 ml] water\*, and simmer for 1–2 min., stirring occasionally, until the sauce is thick enough. Season with salt\* and pepper\*.



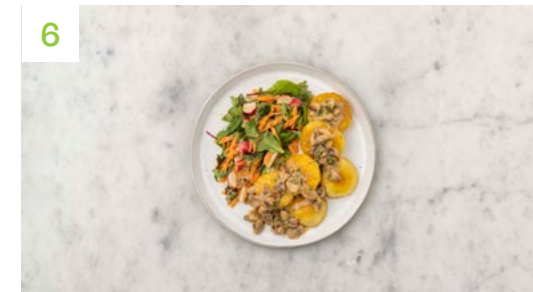
## 5 Meanwhile

Cut each dumpling into 3 slices.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in a large frying pan.

*Tip: Use 2 frying pans for 4 persons. Fry the dumpling slices on a medium heat for 5–6 min. on each side until golden brown.*

*Tip: Use a spatula or spoon to flatten the dumplings while they are cooking.*



## 6 Serve

Fold the lettuce into the prepared salad.

Apportion the salad onto plates and serve with the dumpling slices. Serve the creamy mushrooms on top of or alongside the dumplings as you prefer.

## Bon appetit!

### Radishes

Children may find these root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radishes and let them soak for 3 minutes.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Knödels aux champignons à la crème

accompagnés d'une salade colorée avec une vinaigrette au miel et à la moutarde

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 684 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Knödel de pommes de terre



Salade



Carottes



Crème demi-écrémée



Sauce Worcester



Miel toutes fleurs



Champignons bruns



Radis



Ciboulette



Moutarde mi-forte



Oignon

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, Huile\*, Beurre\*, Vinaigre de vin blanc\*, Poivre\*, Sel\*, Bouillon de légumes en poudre\*, Eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 saladier et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Knödels de pommes de terre <b>14</b> <b>15</b> <b>18</b>	1 x 500 g	2 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 20 g**	1 x 20 g
Crème demi-écrémée <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte <b>9</b>	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Miel	1 x 8 g	1 x 20 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	438 kJ/ 105 kcal	2 863 kJ/ 684 kcal
Lipides	4,98 g	32,53 g
- dont acides gras saturés	1,62 g	10,60 g
Glucides	13,01 g	85,03 g
- dont sucre	2,16 g	14,09 g
Protéines	1,67 g	10,93 g
Sel	0,728 g	4,759 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **7** lait (comprenant du lactose) **9** moutarde

**14** dioxydes de soufre et sulfites **15** **16** **18** seigle

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Préparer la sauce

Dans un saladier, faire une vinaigrette avec du miel\*, la moitié [la totalité] de la moutarde, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] d'eau\* et 1 cc [2 cc] de vinaigre\*. Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.

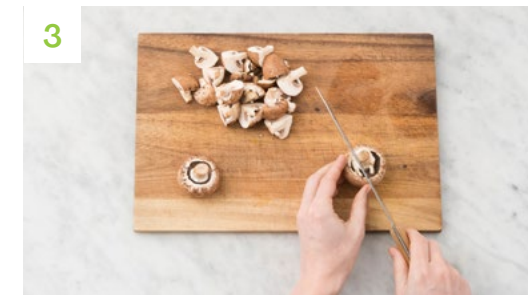


### 2 Préparer la salade

Peler les carottes et les râper dans le saladier contenant la vinaigrette.

Couper les radis en quatre.

Couper la moitié de la ciboulette en rouleaux fins et les ajouter également dans le saladier avec les radis. Laisser mariner le tout avec la vinaigrette.



### 3 Couper les légumes

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Trancher l'oignon en fines rondelles.



### 4 Préparer les champignons à la crème

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les champignons et l'oignon à feu vif pendant 5 à 6 min jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Réduire le feu, déglacer le contenu de la casserole avec la sauce Worcester, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\* puis laisser mijoter pendant 1 – 2 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

#### Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop piquants. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.



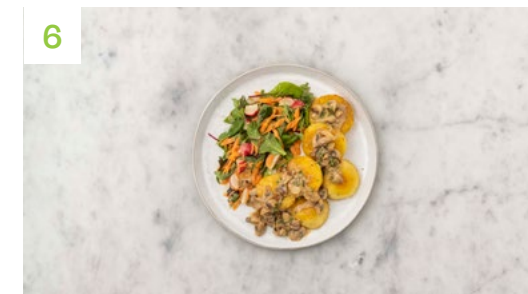
### 5 Pendant ce temps

Couper les knödels en 3 tranches chacune.

Chauffer 1 cs [2 cs] de beurre\* dans une grande poêle.

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes. Faites revenir les knödels à feu moyen pendant 5 à 6 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Astuce : aplatissez un peu les knödels de temps en temps à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.



### 6 Dresser

Mélanger la salade verte à la salade déjà préparée.

Répartir la salade dans des assiettes, disposer les knödels à côté. Répartir les champignons à la crème sur les knödels ou les servir à côté.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

