

Knödeltaler mit Pilzrahm

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen



Sonntagsknödel



braune Champignons



Blattsalatsmischung



Radiesli



Rüebli



Zwiebel



Halbrahm aus Saland



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Gemüeschäler

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sonntagsknödel (14) (15) (18)	1 x 500 g	2 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	2 x 75 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm aus Saland (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf (9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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	442 kJ/ 106 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Fett	5.1 g	33.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11 g
Kohlenhydrate	12.9 g	83.4 g
- davon Zucker	4.6 g	29.8 g
Eiweiss	1.6 g	10.6 g
Salz	0.66 g	4.25 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

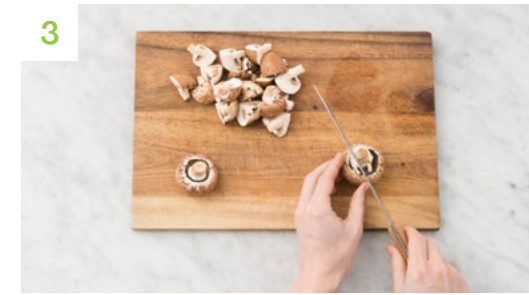
In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig***, die Hälfte [alles] vom **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Salat vorbereiten

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

Radiesli vierteln und 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

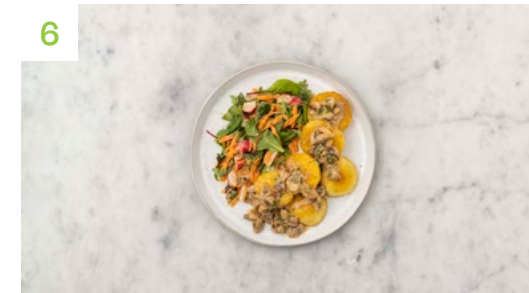
Sonntagsknödel in je 3 Scheiben schneiden.

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

Saladmischung unter den vorbereiteten **Salat** heben.

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

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

Family Vegetarian 30–40 minutes • 682 kcal • Cook on day 3



Dumplings



Brown mushrooms



Leaf lettuce mix



Radishes



Carrots



Onion



Single cream from Saland



Medium-hot mustard



Worcester sauce



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, white wine vinegar*, vegetable stock powder*, butter*, olive oil*, pepper*, salt*, water*, honey*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Dumplings 14 15 18	1 x	500 g	2 x	500 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	2 x	75 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Single cream from Saland 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Medium-hot mustard 9	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**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	442 kJ/106 kcal	2855 kJ/682 kcal
Fat	5.1 g	33.2 g
– of which saturated fats	1.7 g	11 g
Carbohydrate	12.9 g	83.4 g
– of which sugar	4.6 g	29.8 g
Protein	1.6 g	10.6 g
Salt	0.66 g	4.25 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!)



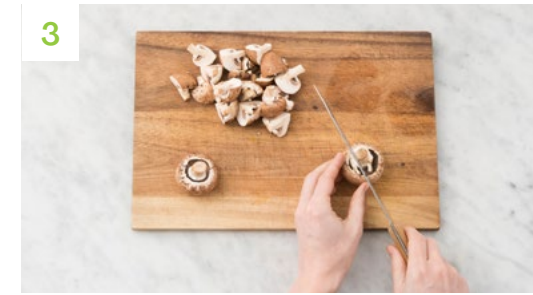
1 Make the dressing

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] 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 and put them into a large bowl. 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. Sear 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

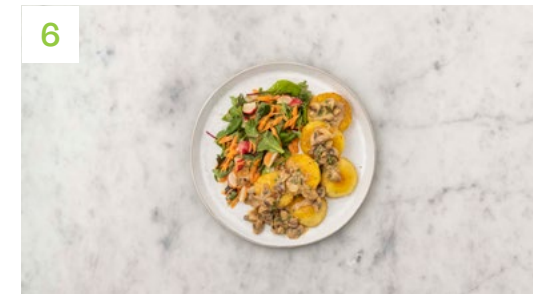
Cut each of the dumplings into 3 slices.

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

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.

Fry the dumpling slices in the frying pan 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 mixed salad into the prepared salad.

Apportion the salad onto plates and serve with the dumplings. Serve the creamy mushrooms on or next to 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/



Galettes de knödel aux champignons à la crème accompagnées de salade colorée à la vinaigrette moutarde-miel

Famille Végétarien 30 – 40 minutes • 682 kcal • Cuisiner au 3e jour



Knödel de
pommes de terre



Champignons bruns



Mélange de salade verte



Radis



Carottes



Oignon



Crème demi-
écrémée de Saland



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre*, beurre*, huile d'olive*, poivre*, sel*, eau*, miel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Knödel de pommes de terre (14) (15) (18)	1 x 500 g	2 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	2 x 75 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème demi-écrémée de Saland (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte (9)	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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	442 kJ/ 106 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Lipides	5,1 g	33,2 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	11 g
Glucides	12,9 g	83,4 g
- dont sucre	4,6 g	29,8 g
Protéines	1,6 g	10,6 g
Sel	0,66 g	4,25 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 (comprendant du lactose) (9) moutarde (14) dioxydes de soufre et sulfites (15) blé (18) seigle

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



1 Préparer la sauce

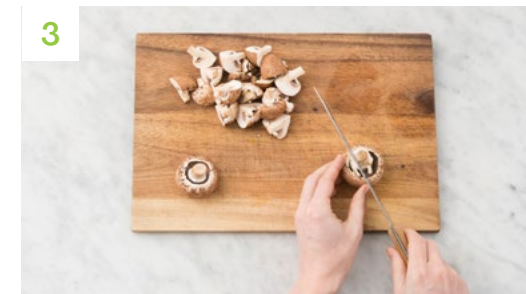
Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de miel*, la moitié [la totalité] de la moutarde, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau* et 1 cc [2 cc] de vinaigre* afin d'obtenir une vinaigrette. Saler* et poivrer* la vinaigrette.



2 Préparer la salade

Éplucher les carottes et les râper dans le saladier avec la vinaigrette.

Couper les radis en quatre et les mettre dans un saladier. Faire mariner le tout dans 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 à feu vif les champignons et l'oignon 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*, laisser mijoter 1 à 2 min en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Pendant ce temps

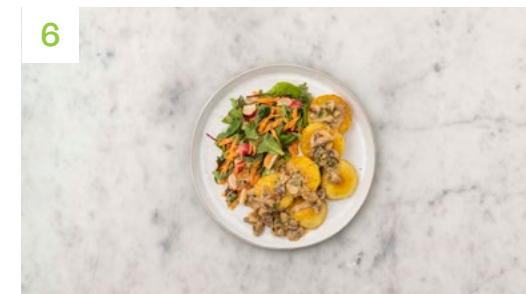
Couper chaque knödel de pommes de terre en 3 tranches.

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

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes.

Faire revenir les galettes de knödel dans la poêle à feu moyen 5 à 6 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Astuce : de temps à autre, aplatissez un peu les galettes à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.



6 Dresser

Ajouter le mélange de salade à la salade préparée et mélanger.

Répartir la salade dans des assiettes et disposer les galettes de knödel à côté. Selon les goûts, répartir les champignons à la crème sur les galettes de knödel ou servir séparément.

Bon appétit !

Radis

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

