

# Cremige Mini-Knödel-Pfanne mit Spinat & Haselnüssen dazu Lauch und würziger Käse

12

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Family | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2710 kj/648 kcal • Tag 3 kochen



Halbrahm



Zwiebel



würziger Reibekäse



Schnittlauch



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Mini-Knödel



Lauch



Rüebli



Babyspinat



Haselnüsse



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
würziger Reibekäse <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini-Knödel <b>14)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Haselnüsse <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*,	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	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. 1.000 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	2710 kJ/648 kcal
Fett	4.73 g	30.04 g
– davon ges. Fettsäuren	2.17 g	13.80 g
Kohlenhydrate	10.97 g	69.69 g
– davon Zucker	2.41 g	15.30 g
Eiweiss	3.42 g	21.75 g
Salz	0.645 g	4.100 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) **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **23)** Haselnüsse.

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



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Lauch** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## Lauch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelwürfel**, **Babyspinat**, **Rüebli** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Tipp:** Falls Deine Bratpfanne nicht gross genug ist, kannst Du den Spinat auch nach und nach hinzugeben.

Dann mit **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und „**Hello Muskat**“ einrühren und ca. 10 – 12 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Knödel braten

**Haselnüsse** in einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis die Häutchen abplatzen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und Miniknödel 10 Min. anbraten.



## In der Zwischenzeit

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Haselnüsse** fein hacken.



## Sosse verfeinern

Die Hälfte vom **würzigen Reibekäse** in die Bratpfanne mit dem **Gemüse** geben und verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Miniknödel** dazu geben, mit restlichem **Käse** bestreuen, Deckel aufsetzen und ca. 3 – 5 Min. leicht kochen lassen, bis der **Käse** schmilzt.



## Anrichten

**Mini-Knödel-Pfanne** auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** und **gehackten Haselnüsse** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



# Fried mini dumplings in cream sauce with spinach & hazelnuts, leek and mature cheese

12

Vegetarian Under 650 calories Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.710 kj/648 kcal • Cook on day 3



Single cream



Onion



Grated mature cheese



Chives



"Hello Nutmeg" spice mix



Mini dumplings



Leeks



Carrots



Baby spinach



Hazelnuts



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan and 1 large frying pan with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Grated mature cheese <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Spice mix "Hello Nutmeg"	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini dumplings <b>14)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Hazelnuts <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	426 kJ/102 kcal	2.710 kJ/648 kcal
Fat	4.73 g	30.04 g
- incl. saturated fats	2.17 g	13.80 g
Carbohydrate	10.97 g	69.69 g
- incl. sugar	2.41 g	15.30 g
Protein	3.42 g	21.75 g
Salt	0.645 g	4.100 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **23)** Hazelnuts.

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



## Chop the vegetables

Peel and finely dice the onion.

Peel carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into thin half-moons.

Halve leek and cut it into thin strips.



## Fry leek

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté diced onion, baby spinach, carrots and leeks in it for 3-4 min.

Tip: If your frying pan is not big enough, you can also add the spinach a little at a time.

Then deglaze with single cream and 50 ml [100 ml] water\*, stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and "Hello Nutmeg" spice mix and continue to simmer on a medium heat for approx. 10-12 min.

Season with salt\* and pepper\*.



## Fry dumplings

In the meantime, roast the hazelnuts for 1-2 min. in a second large frying pan without adding any fat until their skin splits, then remove and leave to cool.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan and sauté the mini dumplings in it for 10 min.



## Meanwhile

Finely slice the chives.

Finely chop the hazelnuts.



## Refine the sauce

Add half of the grated mature cheese to the frying pan with the vegetables and stir.

Season with salt\* and pepper\*.

Add mini dumplings, sprinkle with the remaining cheese, place the lid on top and cook gently for about 3-5 min. until the cheese melts.



## Serve

Divide the mini dumpling and creamed vegetable mix among plates, sprinkle with chive rolls and chopped hazelnuts and enjoy.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Poêlée crémeuse de knödel aux épinards & noisettes accompagnée de poireaux et de fromage épice

Végétarien Moins de 650 calories Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.710 kj/648 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Crème demi-écrémée



Oignon



Fromage râpé épice



Ciboulette



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Knödel



Poireaux



Carottes



Pousses d'épinards



Noisettes



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé épicé <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello muscade »	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini-knödel <b>14)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Noisettes <b>23)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	426 kJ/102 kcal	2.710 kJ/648 kcal
Lipides	4.73 g	30.04 g
- dont acides gras saturés	2.17 g	13.80 g
Glucides	10.97 g	69.69 g
- dont sucre	2.41 g	15.30 g
Protéines	3.42 g	21.75 g
Sel	0.645 g	4.100 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 (y compris le lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **23)** noix.

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



### Couper les légumes

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Éplucher les carottes, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Couper le poireau en deux, puis en fines tranches.



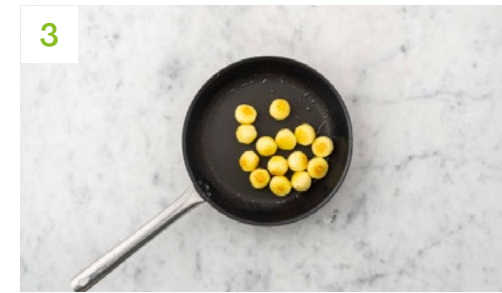
### Faire revenir le poireau

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire revenir les dés d'oignon, les pousses d'épinards, les carottes et le poireau pendant 3 à 4 min.

Astuce : Si votre poêle n'est pas assez grande, vous pouvez ajouter les épinards petit à petit.

Dégeler ensuite avec la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\*, incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et de mélange d'épices « Hello muscade » et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 10 - 12 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir les knödel

Pendant ce temps, faire griller les noisettes pendant 1 à 2 min dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce que leur peau s'écaille, puis les retirer de la poêle et les laisser refroidir.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y cuire les knödel pendant 10 min.



### Pendant ce temps

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Hacher finement les noisettes.



### Affiner la sauce

Mettre la moitié du fromage râpé épicé dans la poêle avec les légumes et mélanger.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les knödel, saupoudrer du reste de fromage, mettre un couvercle et laisser cuire doucement pendant env. 3 à 5 min jusqu'à ce que le fromage fonde.



### Dresser

Répartir la poêlée de knödel sur des assiettes, parsemer de ciboulette et de noisettes hachées et déguster.

### Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

