



# DEFTIGE LAUGEN-PETERSILIEN-KNÖDEL

aus dem Ofen, dazu cremiger Lauch-Spinat-Rahm



## HELLO LAUGENSTANGE!

„Wer hat's erfunden?“, fragt man sich auch im Falle des Laugengebäcks. Hier beanspruchen sowohl die Bayern als auch die Schwaben den Titel für sich.



Laugenstängli



Lauch



Greyerzer



Rahm



Babyspinat



Petersilie



Gewürzmischung "Knödel"



Vollmilch



30 Minuten

Stufe 3

veggie

An manchen Tagen muss es einfach herzhaft und rustikal sein – so, wie wir uns ein warmes Abendessen auf einer traditionellen Berghütte vorstellen. Draussen der Schnee, im Kamin ein knisterndes Feuer und auf dem Tisch deftige Laugen-Petersilien-Knödel, die Dir mit dem cremigen Lauch-Spinat-Rahm einfach auf der Zunge zergehen. Lass Dir unser Winter-Wohlfühl-Gericht schmecken!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Bratpfanne**, einen **kleinen Topf**, eine **Auflaufform** und eine **grosse Schüssel** (mit **Deckel**).



## 1 ZU BEGINN

**Milch** in einem kleinen Topf erwärmen. Währenddessen **Laugenstängli** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Blätter von der **Petersilie** fein hacken. **Greyerzer** grob raffeln.



## 2 LAUGENMASSE VORBEREITEN

**Laugenstängliwürfel**, **Gewürzmischung** und gehackte **Petersilie** in eine grosse Schüssel geben, mit warmer **Milch** übergiessen, verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit mit dem **Rahmgemüse** beginnen.



## 3 LAUCH SCHNEIDEN

**Wurzel** vom **Lauch** abschneiden und **Lauchstange** in feine Ringe schneiden.



## 4 LAUGENKNÖDEL BACKEN

Mit den Händen geraffelten **Käse** unter die **Laugenmasse** mischen. Mit feuchten Händen 6 [12] **Knödel** formen, in eine Auflaufform geben und ca. 15 Min. im Backofen backen.



## 5 GEMÜSE ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Lauchringe** darin 4–5 Min. braten. Mit **Rahm** ablöschen, **Babyspinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. **Rahmgemüse** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Laugenknödel** aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Rahmgemüse** auf Teller verteilen, je 3 **Knödel** darauf anrichten und geniessen.

## EN GUETE!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Vollmilch 7)	250 ml	500 ml
Laugenstängli 1)	3	6
Petersilie	10 g	20 g
Gewürzmischung „Knödel“ 15)	3 g	6 g
Lauch (Stange)	1	2
Greyerzer 7)	40 g	80 g
Halbrahm 7)	90 g ☉	180 g
Jungspinat	50 g	100 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Butter 7), Salz, Pfeffer, Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	571 kJ/137 kcal	2767 kJ/664 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	15 g	71 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiss	4 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	<1 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch