

Gebackene Laugen-Käse-Knödel

dazu cremiger Lauchrahm

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 825 kcal • Tag 5 kochen



Laugenstange



Lauch



Halbrahm



Milch



Reibkäse



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Petersilie



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Laugenstange 15)	3 x	90 g	6 x	90 g
Lauch	2 x	200 g	4 x	200 g
Halbrahm 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Milch 7)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Reibkäse 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Petersilie	1 x	20 g**	1 x	20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g

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

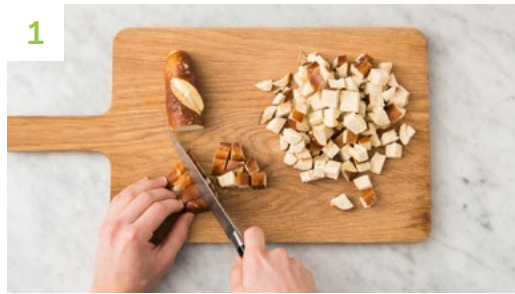
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	536 kJ/ 128 kcal	3453 kJ/ 825 kcal
Fett	5.86 g	37.77 g
- davon ges. Fettsäuren	1.48 g	9.54 g
Kohlenhydrate	13.26 g	85.45 g
- davon Zucker	2.17 g	13.99 g
Eiweiss	4.71 g	30.38 g
Salz	0.735 g	4.739 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Milch, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [2 TL] **Butter*** in einem kleinen Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen.

Währenddessen die **Laugenstangen** in 1 cm Würfel schneiden.



Laugenmasse vorbereiten

Laugenstangenwürfel in eine grosse Schüssel geben, mit warmer **Milch** übergiessen, verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und abgedeckt etwas abkühlen lassen.



Lauch schneiden

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weissen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

Petersilie fein hacken.



Laugenknödel backen

Reibkäse und **Petersilie** zur Laugenmasse geben und mit den Händen mischen.

Mit feuchten Händen 6 [12] **Knödel** formen und in eine leicht eingefettete Auflaufform geben.

Im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Knödel** gar sind und leicht anfangen zu bräunen.



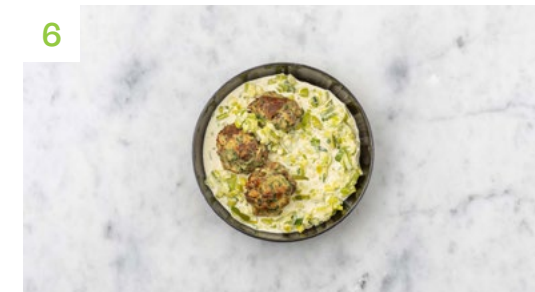
Gemüse zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Lauchringe** darin 6 – 7 Min. farblos braten.

Lauch mit **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und „**Hello Muskat**“ ablöschen.

Sauce ca. 2 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt und das **Gemüse** weich ist.

Rahmlauch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Knödel aus dem Backofen nehmen.

Rahmlauch auf Teller verteilen, **Knödel** darauf anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Baked pretzel-and-cheese dumplings

served with creamy leek

Vegetarian Family 40-50 minutes • 825 kcal • Cook on day 5



Pretzel stick



Leek



Single cream



Milk



Grated cheese



“Hello Nutmeg” spice mix



Parsley



“Hello Paprika” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, butter*, oil*

Cooking utensils

1 oven dish, 1 large frying pan, 1 small pot and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pretzel stick 15)	3 x	90 g	6 x	90 g
Leek	2 x	200 g	4 x	200 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Milk 7)	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Parsley	1 x	20 g**	1 x	20 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

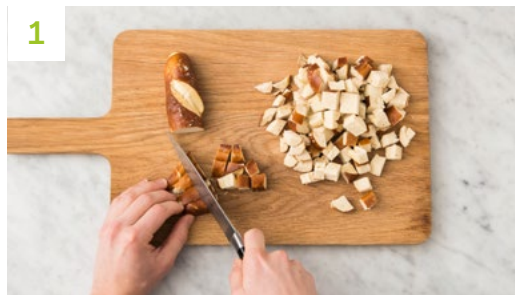
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	536 kJ/ 128 kcal	3453 kJ/ 825 kcal
Fat	5.86 g	37.77 g
- incl. saturated fats	1.48 g	9.54 g
Carbohydrate	13.26 g	85.45 g
- incl. sugar	2.17 g	13.99 g
Protein	4.71 g	30.38 g
Salt	0.735 g	4.739 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) **10)** Celery **15)** Wheat

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



Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat the milk, "Hello Paprika" and 1 tsp. [2 tsp.] butter* in a small pot without letting it boil.

Meanwhile, cut the pretzel sticks into 1 cm cubes.



Prepare the dumpling dough

Put the pretzel cubes into a large bowl, pour the warm milk on top, stir, season with salt* and pepper*, cover the bowl, then let it cool for a while.



Chop the leek

Halve the leek lengthways, wash it thoroughly, and cut only the white and pale green parts into thin strips.

Finely chop the parsley.



Bake the pretzel dumplings

Add the grated cheese and parsley to the dumpling dough and mix with your hands.

Moisten your hands, make 6 [12] dumplings and put them in a lightly greased oven dish.

Bake the dumplings in the oven for 15-20 min. until they are cooked and starting to brown slightly.



Prepare the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat and fry the leek rings for 6-7 min. without browning them.

Deglaze the leek with the single cream, 50 ml [100 ml] water* and "Hello Nutmeg".

Simmer the sauce for about 2 min. until it has thickened slightly and the vegetables are soft.

Season the creamy leek with salt* and pepper*.



Serve

Take the dumplings out of the oven.

Apportion the creamy leek onto plates, serve with the dumplings and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Boulettes de moricette au fromage cuites au four servies avec des poireaux à la crème

Végétarien **Famille** 40 – 50 minutes • 825 kcal • Cuisiner au 5e jour



Moricettes



Poireau



Crème demi-écrémée



Lait



Fromage râpé



Mélange d'épices
« Hello Muscade »



Persil



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les basiques de votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, beurre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 grande poêle, 1 petite casserole et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bretzels longs 15)	3 x 90 g	6 x 90 g
Poireau	2 x 200 g	4 x 200 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Lait 7)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Persil	1 x 20 g**	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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

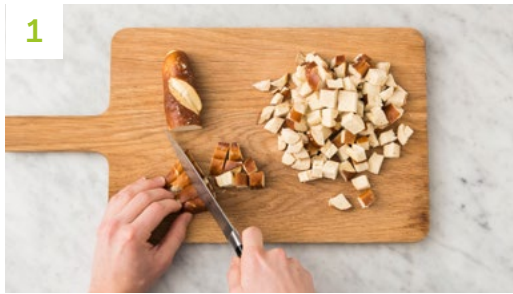
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	536 kJ/ 128 kcal	3453 kJ/ 825 kcal
Lipides	5,86 g	37,77 g
- dont acides gras saturés	1,48 g	9,54 g
Glucides	13,26 g	85,45 g
- dont sucre	2,17 g	13,99 g
Protéines	4,71 g	30,38 g
Sel	0,735 g	4,739 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) 10) céleri 15) blé

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



Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer le lait, le mélange d'épices « Hello Paprika » et 1 cs [2 cs] de beurre* dans une petite casserole, mais ne pas laisser bouillir.

Pendant ce temps, couper les moricettes en dés d'env. 1 cm.



Préparer le mélange à la moricette

Mettre les dés de moricette dans un saladier, recouvrir de lait chaud, mélanger, saler* et poivrer*, couvrir et réserver au froid.



Couper le poireau

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien laver et couper les parties blanche et vert clair en fines rondelles.

Hacher finement le persil.



Faire cuire les boulettes de moricette

Ajouter le fromage râpé et le persil au mélange à la moricette et mélanger avec les mains.

Former 6 [12] boulettes avec les mains mouillées et les mettre dans un moule à gratin légèrement graissé.

Les faire cuire au four pendant 15 à 20 min jusqu'à ce que les boulettes soient cuites et commencent à dorer légèrement.



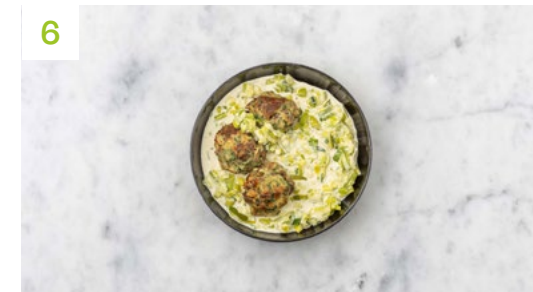
Préparer les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et faire revenir les rondelles de poireau 6 à 7 min.

Dégeler les poireaux avec la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau* et le mélange d'épices « Hello Muscade ».

Laisser mijoter la sauce env. 2 min jusqu'à ce qu'elle épaississe et que les légumes soient tendres.

Saler* et poivrer* les poireaux à la crème.



Dresser

Sortir les boulettes du four.

Répartir les poireaux à la crème dans les assiettes, accompagner des boulettes et déguster.

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 !

