

Mini-Knödel-Auflauf mit Wirsing, Schnittlauch und Käse-Mix

Family Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3.387 kj/810 kcal • Tag 3 kochen

3



Halbrahm



Zwiebel



Käse-Mix



Schnittlauch



Wirsing



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Mini-Knödel



Rüeblli



Lauch

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halbrahm 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Käse-Mix 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g **	1 x 10 g
Wirsing	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini-Knödel 1) 11)	1 x 400 g	2 x 400 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je. 1 EL	je. 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	100 ml
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	459 kJ/110 kcal	3.387 kJ/810 kcal
Fett	6.66 g	49.22 g
- davon ges. Fettsäuren	1.33 g	9.85 g
Kohlenhydrate	8.82 g	65.16 g
- davon Zucker	1.93 g	14.23 g
Eiweiss	3.45 g	25.49 g
Salz	0.457 g	3.372 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **3)** Sellerie **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid.



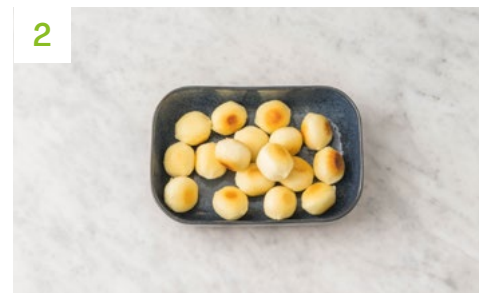
Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

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

Lauch halbieren und in feine Streifen schneiden.

Wirsing in feine Streifen schneiden.



Mini-Knödel braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Miniknödel** darin ca. 5 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind.

Kartoffelknödel in einer kleinen Auflaufform verteilen.



Gemüse braten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. Geschnittenen **Wirsing**, **Rüebli** und **Lauch** 1 – 2 Min. anbraten. Dann mit **Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und **Gewürzmischung** ablöschen und ca. 15 – 18 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Sauce verfeinern

Die Hälfte vom **Käse-Mix** in die Bratpfanne geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Sauce** auf die **Miniknödel** geben, mit restlichem **Käse** bestreuen und ca. 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** schmilzt.



Anrichten

Auflauf auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und geniessen.

En Guete



Mini dumpling casserole with savoy cabbage

Chives and Cheese mix

Family Vegetarian 35 – 45 minutes • 3.387 kj/810 kcal • Cook Cook on days 1 – 3

3



Single cream



Onion



Cheese mix



Chives



Savoy cabbage



“Hello nutmeg” spice mix



Mini-dumplings



Carrots



Leek

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Single cream 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Cheese mix 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Savoy cabbage	1 x 250 g	1 x 500 g
"Hello nutmeg" spice mix 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini dumplings 1) 11)	1 x 400 g	2 x 400 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Leek	1 x 200 g	2 x 200 g
Oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Water* for step 1	50 ml	100 ml
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	459 kJ/110 kcal	3.387 kJ/810 kcal
Fat	6.66 g	49.22 g
- incl. saturated fats	1.33 g	9.85 g
Carbohydrate	8.82 g	65.16 g
- incl. sugar	1.93 g	14.23 g
Protein	3.45 g	25.49 g
Salt	0.457 g	3.372 g

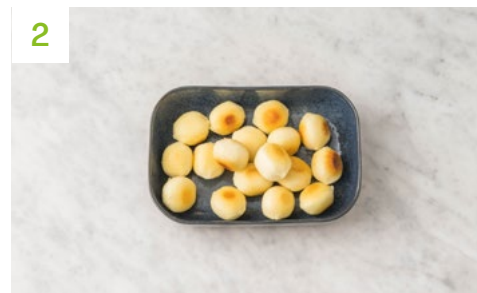
Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten **3)** Celery **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide.



Chop 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. Cut **savoy cabbage** into thin strips.



Fry mini-dumplings

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **mini-dumplings** all around for approx. 5 min. until golden brown. Spread out **potato dumplings** in a small oven dish.



Fry vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same frying pan and sauté diced onion for 2-3 min. Sauté the sliced **savoy cabbage**, **carrots** and **leek** for 1-2 min. Then deglaze with **single cream**, 50 ml [100 ml] **water*** and **spice mix** and simmer for approx. 15-18 min. more on medium heat. Season with **salt*** and **pepper***.



Meanwhile

Cut the **chives** into thin rolls.



Refine sauce

Add half of the **cheese mix** to the frying pan and stir. Season with **salt*** and **pepper***. Pour **sauce** over the **mini-dumplings**, sprinkle with the rest of the **cheese** and bake for approx. 10-12 min. until the **cheese melts**.



Serve

Apportion **casserole** onto plates, sprinkle with **chive rolls** and enjoy.

Bon appetit!

Gratin de mini-knödels au chou frisé Ciboulette et Mélange de fromages

Famille Végétarien 35 - 45 minutes - 3 387 kJ/810 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

3



Crème demi-écrémée



Oignon



Mélange de fromages



Ciboulette



Chou frisé



Mélange d'épices
« Hello Muscat »



Mini-knödels



Carottes



Poireau

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de fromages 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Chou vert	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Muscat » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mini-knödels 1) 11)	1 x 400 g	2 x 400 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Huile* pour les étapes 2 et 3	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau* pour l'étape 1	50 ml	100 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	459 kJ/110 kcal	3.387 kJ/810 kcal
Graisse	6.66 g	49.22 g
- dont acides gras saturés	1.33 g	9.85 g
Glucides	8.82 g	65.16 g
- dont sucre	1.93 g	14.23 g
Protéines	3.45 g	25.49 g
Sel	0.457 g	3.372 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 : 1) céréales contenant du gluten 3) céleri 5) lait 11) dioxyde de soufre.



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. Couper le **chou frisé** en bandes fines.



Faire revenir les mini-knödels

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire dorer les **mini-knödels** env. 5 min. Répartir les **knödels de pomme de terre** dans un petit moule à gratin.



Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire blondir les rondelles d'**oignon** 2 à 3 min. Faites revenir le **chou frisé** tranché, les **carottes** et le poireau 1 à 2 minutes. Déglacer ensuite avec la **crème demi-écrémée** et 50 ml [100 ml] d'**eau*** ajouter le **mélange d'épices**, puis laisser mijoter 15 à 18 min. à feu moyen. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Pendant ce temps

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.



Affiner la sauce

Mettre la moitié du **mélange de fromage** dans la poêle et mélanger. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Verser la sauce sur les **mini-knödels**, parsemer du reste de **fromage**, puis enfourner env. 10 à 12 min. jusqu'à ce que le **fromage fonde**.



Dresser

Servir le **gratin** dans les assiettes, parsemer de **rondelles de ciboulette** et déguster.

Bon appétit