CREMIGER MINI-KNÖDEL-AUFLAUF

mit Wirz, Petersilie und Reibkäse

HELLO WIRZ

Der Klassiker für winterliche Eintöpfe ist nicht nur reich an Vitamin C, sondern hat dank Chlorophyll auch eine entgiftende Wirkung.

- Mini-Knödel
- Halbrahm
- Petersilie
- Zwiebel
- Reibkäse
- Wirz
- Gewürzmischung „Hähncheneintopf“
- Rüebli
- Lauch

30 Minuten | **Stufe 2**

Veggie | **leichter Genuss**

Heute haben wir für Dich ein Wohlfühlrezept dabei, mit dem Du ganz einfach entspannen kannst. Dafür überbackst Du Deine Mini-Knödel, die sowieso pure Gemütlichkeit ausstrahlen, mit einer herzhaften Wirz-Reibkäse-Sauce. Die meiste Arbeit übernimmt Dein Ofen.
So bleibt Dir mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben: Geniessen und die Seele baumeln lassen!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne** und **1 Auflaufform**.

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Strunk vom **Wirz** entfernen, **Wirz** in ca. 2 cm grosse Rauten schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Rüebli** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. **Lauch** halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 KNÖDEL VORBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Mini-Knödel** darin ca. 5 Min. rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. **Mini-Knödel** in einer Auflaufform verteilen.

3 WIRZ BRATEN

In der gleichen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Wirzrauten**, **Rüebli** und **Lauch** 1 – 2 Min. mitbraten. Dann mit **Halbrahm** und **Gewürzmischung** ablöschen und ca. 15 – 18 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

4 IN DER ZWISCHENZEIT

Petersilienblätter fein hacken.

5 SAUCE VERFEINERN

Die **Hälfte** des **Reibkäses** und der **Petersilie** in die Bratpfanne geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Sauce** auf die **Mini-Knödel** geben, mit restlichem **Käse** bestreuen und ca. 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** verläuft.

6 ANRICHTEN

Mini-Knödel-Auflauf auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

En guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Wirz	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Lauch	1 x	100 g	1 x	230 g
Mini-Klösse 1) 11)	1 x	400 g	2 x	400 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Gewürzmischung „Hähncheneintopf“	1 x	5 g	2 x	5 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Reibkäse 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen 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	243 kJ/58 kcal	1.563 kJ/347 kcal
Fett	2 g	11 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	1 g
Kohlenhydrate	9 g	58 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	1 g	9 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

HelloFRESH

CREAMY MINI-DUMPLING CASSEROLE

with savoy cabbage and mountain cheese

30 minutes

Level 2

Veggie

Light meal

Today we have a feel-good wintertime recipe for you with which you can simply relax. You bake your mini-dumplings, which are pure comfort in themselves, with a hearty savoy cabbage and mountain cheese sauce. Your oven will be doing most of the work,
leaving you free for the important things in life: enjoyment and relaxation!

HELLO SAVOY CABBAGE

This classic wintertime stew is not only rich in vitamin C but also contains chlorophyll, which has a detoxing effect.

- Mini-dumplings
- Full cream
- Parsley
- Onion
- Grated mountain cheese
- Savoy cabbage
- "Chicken stew" spice mix
- Carrots
- Leek

LET´S GO

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large frying pan** and **1 oven dish**.

1 CHOP VEGETABLES

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

Remove the stalk from the **savoy cabbage** and cut **savoy cabbage** into approx. 2 cm diamonds.

Peel and finely dice the **onion**.

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

Wash **leek** thoroughly, halve it and cut it into thin strips.

2 FRY SAVOY CABBAGE

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté diced **onion** for 2-3 min. Add **savoy cabbage**, **carrot** and **leek** and fry together for 1-2 min. Then deglaze with **full cream** and **spice mix** and simmer for a further 15-18 min. on medium heat. Season with **salt*** and **pepper***.

3 PREPARE DUMPLINGS

In the meantime, spread out **mini-dumplings** in a small oven dish.

★ ***TIP:*** *We send you more dumplings than are needed for 3 persons. Stick to the quantity specified in the list of ingredients.*

4 MEANWHILE

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

5 REFINE SAUCE

Put **half** of the **mountain cheese**and the **parsley** into the frying pan and stir. Season with **salt*** and **pepper***.
Add **sauce** to the **mini-dumplings**, sprinkle with the rest of the **cheese** and bake for approx. 10 min. until the **cheese** melts.

6 ARRANGE

Apportion **dumpling casserole** onto plates, sprinkle with the remaining **parsley**. and enjoy..

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Savoy cabbage	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	100 g	1 x	230 g
Full cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
"Chicken stew" spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g
Mini-dumplings 1) 11)	1 x	400 g	2 x	400 g
Grated mountain cheese 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	243 kJ/58 kcal	1.563 kJ/347 kcal
Fat	2 g	11 g
– incl. saturated fats	0 g	1 g
Carbohydrate	9 g	58 g
– incl. sugar	2 g	11 g
Protein	1 g	9 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk
11) Sulphur dioxide and sulphites

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

##HelloFreshCH
We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

GRATIN CRÉMEUX DE MINIBOULETTES

au chou-vert et fromage de montagne

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Régal léger

Aujourd'hui nous allons concocter une recette de bien-être hivernal et de détente. Faites pour cela gratiner vos miniboulettes qui respirent le confort avec une savoureuse sauce au chou vert et au fromage de montagne. Le four fera le reste du travail.
Plus de temps pour les choses essentielles de la vie : savourer en laissant voguer son âme.

HELLO CHOU VERT

Le classique parmi les mijotés d'hiver qui n'est pas seulement riche en vitamine C mais a aussi un effet détoxifiant grâce à la chlorophylle.

- Miniboulette
- Crème entière
- Persil
- Oignon
- Fromage de montagne râpé
- Chou vert
- Mélange d'épices de « mijoté de poulet »
- Carottes
- Poireau

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut une **grande poêle** et **1 moule à gratin**.

1 COUPER LES LÉGUMES

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

Retirer le trognon du **chou vert** puis couper **celui-ci** en losanges d'env. 2 cm.

Peler l'**oignon** et le couper en petits dés.

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

Laver soigneusement le **poireau**, le couper en deux puis en fines tranches.

2 CUIRE LE CHOU VERT

Chauffer l'**huile*** à feu moyen dans une grande poêle, y faire blondir les dés d'**oignon** 2 à 3 min. Faire revenir les **losanges de chou vert**, les **carottes** et le **poireau** 1 à 2 min. Déglacer ensuite de **crème entière**, ajouter le **mélange d'épices** puis laisser mijoter 15 à 18 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

3

Répartir pendant ce temps les **miniboulettes** dans un petit moule à gratin.

ASTUCE: *Nous prévoyons pour 3 personnes plus de boulettes que nécessaire. Tenez compte de la quantité requise et de la liste d'ingrédients.*

PRÉPARER LES BOULETTES

4 PENDANT CE TEMPS

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement.

5 AFFINER LA SAUCE

Mettre la **moitié** du **fromage de montagne** et du **persil** dans la poêle puis mélanger. **Saler*** et **poivrer***.
Verser la **sauce** sur les **miniboulettes**, saupoudrer le reste de **fromage** puis faire gratiner 10 min jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6 DRESSER

Servir le **gratin de boulettes** dans les assiettes et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Chou vert	1 x	250 g	1 x	500 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Poireau	1 x	100 g	1 x	230 g
Crème entière 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Mélange d'épices de « mijoté de poulet »	1 x	5 g	2 x	5 g
Miniboulette 1) 11)	1 x	400 g	2 x	400 g
Fromage de montagne râpé 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
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	100 g	PORTION
Valeur calorique	243 kJ/58 kcal	1.563 kJ/347 kcal
Graisse	2 g	11 g
– dont acides gras saturés	0 g	1 g
Glucides	9 g	58 g
– dont sucre	2 g	11 g
Protéines	1 g	9 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH
Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH