Blitzschnelle Feta-Mezzelune

mit cremiger Curly-Kale-Sauce

Mezzelune kommen eigentlich aus Österreich und heissen dort „Schlutzkrapfen“. Sie ähneln Ravioli aus Italien oder Maultaschen aus dem Schwabenländle. Wir servieren Euch diese Tiroler Köstlichkeit mit gesundem Grünkohl. Guten Appetit!

20 min. *Stufe 1*

Quick *veggie*

Mezzelune

Curly Kale

Champignons

saurer Halbrahm

rote Zwiebel

Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Mezzelune 1) 7) 15)	1 Packung	1 Packung
rote Zwiebel	1	1
braune Champignons	150 g	300 g
Curly Kale / Federkohl	100 g	200 g
saurer Halbrahm 7)	1 Becher	2 Becher
Gewürzmischung Café de Paris	1 g	2 g

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

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, grosser Topf, Sieb, grosse Bratpfanne

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Butter, Pfeffer

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	672 kcal/2814 KJ	39 g	0 mg	58 g	7 g	7 g	22 g	5 g
100 g	112 kcal/469 KJ	6 g	0 mg	10 g	1 g	1 g	4 g	1 g

Schon gewusst...

Unsere Kundin Claudine ist meine Heldin! Sie kocht die Gerichte immer mit ihrer 11-monatigen Tochter auf dem Arm. Darum muss es schnell gehen.

Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 In einen grossen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, **salz**en und einmal aufkochen lassen. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** darin ca. 3–4 Min. ziehen lassen.

2 Rote **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln. **Federkohl** in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Nach der Ziehzeit **Mezzelune** in ein Sieb abgiessen, dabei ca. 100 ml **Kochwasser** auffangen.

4 Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen, geviertelte **Champignons** darin ca. 2 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Dann je 1 TL **Öl** und **Butter** sowie **Federkohl** zufügen und ca. 3 Min. unter Wenden alles zusammen erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Halbrahm** und **Café-de-Paris-Gewürzmischung** vorsichtig einrühren.

5 **Mezzelune** und **Kochwasser** mit **Federkohl-Sauce** in der Bratpfanne gut vermischen und noch einmal gut durchwärmen, dabei nicht mehr zum Kochen bringen. **Feta-Mezzelune** mit cremiger **Federkohl-Sauce** auf Teller verteilen.

6 Tritt einen Schritt zurück. Sieht gut aus, oder? Claudine lass es Dir schmecken!