

# Knödeltaler mit Pilzrahm und Schnittlauch

dazu bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen

17



Sonntagsknödel



Pflücksalat



Schnittlauch



Radiesli



Rüebli



mittelscharfer Senf



braune Champignons



Halbrahm



Worcester Sauce



Zwiebel



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Öl\*, Butter\*, Weissweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Honig\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Sonntagsknödel <b>14)</b> <b>15) 18)</b>	1 x	500 g	2 x	500 g
Pflücksalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 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. 650 g)
Brennwert	438 kJ/ 105 kcal	2834 kJ/ 677 kcal
Fett	5.02 g	32.50 g
- davon ges. Fettsäuren	1.64 g	10.60 g
Kohlenhydrate	12.92 g	83.58 g
- davon Zucker	1.96 g	12.69 g
Eiweiss	1.66 g	10.74 g
Salz	0.736 g	4.759 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **18)** Roggen

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



## 1 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel 1 TL [2 TL] **Honig\***, die Hälfte [den ganzen] **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\*** und 1 TL [2 TL] **Essig\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Salat vorbereiten

**Rüebli** schälen und in die grosse Schüssel zu dem **Dressing** raffeln.

**Radiesli** vierteln.

Die Hälfte des **Schnittlauchs** abschneiden und zusammen mit den **Radiesli** ebenfalls in die grosse Schüssel geben.

Alles mit dem **Dressing** marinieren lassen.



## 3 Gemüse schneiden

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** in feine Halbringe schneiden.



## 4 Champignonrahm zubereiten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Champignons** und **Zwiebel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind.

Hitze reduzieren, Topfinhalt mit **Worcester Sauce**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



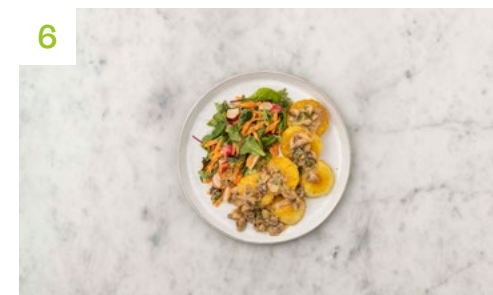
## 5 Währenddessen

**Kartoffelknödel** in je 3 Scheiben schneiden.

1 EL [2 EL] **Butter\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

**Tipp:** Benutze 2 Bratpfannen für 4 Personen. **Knödeltaler** in der Bratpfanne auf mittlerer Hitze je Seite 5 – 6 Min anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Drücke die Taler zwischendurch mithilfe eines Bratpfannenwenders oder Löffels etwas flach.



## 6 Anrichten

**Pflücksalat** unter den vorbereiteten **Salat** heben.

**Salat** auf Teller verteilen, **Knödeltaler** daneben anrichten.

**Champignonrahm** nach Belieben auf den **Knödeltalern** verteilen oder dazureichen. Restlichen **Schnittlauch** schneiden und **Knödeltaler** damit garnieren.

## En Guete!

### Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



# Dumpling slices with creamy mushrooms and chives served with mixed salad and honey-and-mustard dressing

Vegetarian Family 30-40 minutes • 677 kcal • Cook on day 3



Dumplings



Curled lettuce



Chives



Radishes



Carrots



Medium-hot mustard



Brown mushrooms



Single cream



Worcester sauce



Onion



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Olive oil\*, oil\*, butter\*, white wine vinegar\*, pepper\*, salt\*, water\*, honey\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Dumplings <b>14) 15) 18)</b>	1 x 500 g	2 x 500 g
Curled lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 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. 480 g)
Calories	438 kJ/ 105 kcal	2.834 kJ/ 677 kcal
Fat	5.02 g	32.50 g
- incl. saturated fats	1.64 g	10.60 g
Carbohydrate	12.92 g	83.58 g
- incl. sugar	1.96 g	12.69 g
Protein	1.66 g	10.74 g
Salt	0.736 g	4.759 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) **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **18)** Rye.

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



## 1 Prepare the dressing

In a large bowl, make a **dressing** by mixing 1 tsp. [2 tsp.] **honey\***, half [all] of the **mustard**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil\***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **water\*** and 1 tsp. [2 tsp.] **vinegar\***.

Season the **dressing** with **salt\*** and **pepper\***.



## 2 Prepare the salad

Peel the **carrots** and grate into the **dressing** in the large bowl.

Cut **radishes** into quarters.

Cut off half of the **chives** and add to the large bowl along with the **radishes**.

Let everything marinate with the **dressing**.



## 3 Chop the vegetables

Cut the **mushrooms** into halves or quarters depending on their size.

Cut the **onion** into thin half-rings.



## 4 Prepare creamy mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large pot.

Sear **mushrooms** and **onion** in it for 5-6 min. until **mushrooms** are slightly browned.

Reduce the heat, deglaze contents of pot with **Worcester sauce**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\***, **single cream** and 50 ml [100 ml] **water\***, and simmer for 1-2 min., stirring occasionally, until the **sauce** is thick enough. Season with **salt\*** and **pepper\***.



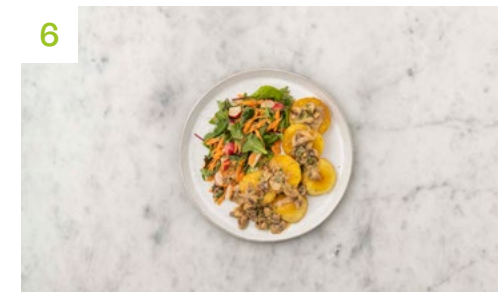
## 5 In the meantime

Cut the dumplings into 3 slices each.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter\*** in a large frying pan.

*Tip: Use 2 frying pans for 4 persons. Sauté the dumpling slices in the frying pan on a medium heat for 5-6 min. per side until they are golden brown.*

*Tip: Use a spatula or spoon to flatten the dumplings while they are cooking.*



## 6 Serve

Mix the **curled lettuce** into the prepared **salad**.

Apportion **salad** onto plates and serve with **dumpling slices**.

Serve creamy **mushrooms** on or next to the **dumplings** according to preference.

Cut the rest of the **chives** and garnish **dumplings** with them.

### Radishes

Children may find the root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radish and let it soak for 3 minutes.

Bon appetit!



# Knödels aux champignons à la crème et à la ciboulette

accompagnés d'une salade colorée avec une vinaigrette au miel et à la moutarde

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 677 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Knödels



Salade verte



Ciboulette



Radis



Carottes



Moutarde mi-forte



Champignons bruns



Crème demi-écrémée



Sauce Worcester



Oignon



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile d'olive\*, huile\*, beurre\*, vinaigre de vin blanc\*, poivre\*, sel\*, eau\*, miel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Knödels <b>14</b> <b>15</b> <b>18</b> )	1 x 500 g	2 x 500 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde mi-forte <b>9</b> )	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème demi-écrémée <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 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. 650 g)
Valeur calorique	438 kJ/ 105 kcal	2.834 kJ/ 677 kcal
Lipides	5.02 g	32.50 g
- dont acides gras saturés	1.64 g	10.60 g
Glucides	12.92 g	83.58 g
- dont sucre	1.96 g	12.69 g
Protéines	1.66 g	10.74 g
Sel	0.736 g	4.759 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 (comprenant du lactose) **9**) moutarde **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé **18**) seigle

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



### Préparer la sauce

Dans un saladier, faire une **vinaigrette** avec 1 cc [2 cc] de **miel\***, la moitié [la totalité] de la **moutarde**, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive\***, 1 cs [2 cs] d'**eau\*** et 1 cc [2 cc] de **vinaigre\***.

Assaisonner la **vinaigrette** avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### Préparer la salade

Peler les **carottes** et les râper dans le saladier contenant la vinaigrette.

Couper les **radis** en quatre.

Couper la moitié de la **ciboulette** et l'ajouter également dans le saladier avec les **radis**.

Laisser mariner le tout avec la **vinaigrette**.



### Couper les légumes

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille.

Trancher l'**oignon** en fines rondelles.



### Préparer les champignons à la crème

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\***. Y faire revenir les **champignons** et l'**oignon** à feu vif pendant 5 à 6 min jusqu'à ce que les **champignons** soient légèrement dorés. Réduire le feu, déglacer le contenu de la casserole avec la **sauce Worcester**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\***, la **crème demi-écrémée** et 50 ml [100 ml] d'**eau\***. Laisser mijoter pendant 1 à 2 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

#### Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop épicés. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laissez tremper 3 minutes.



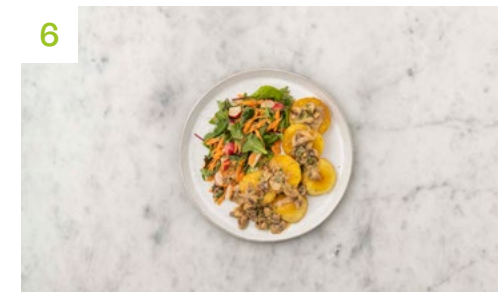
### Pendant ce temps

Couper les **knödels** en 3 tranches chacune.

Chauffer 1 cs [2 cs] de **beurre\*** dans une grande poêle.

Astuce : utiliser 2 poêles pour 4 personnes. Faites revenir les **knödels** à feu moyen pendant 5 à 6 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Astuce : aplatissez un peu les **knödels** de temps en temps à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.



### Dresser

Incorporer la **salade verte** à la **salade de carottes**.

Répartir la salade dans des assiettes, disposer les **knödels** à côté.

Répartir les **champignons à la crème** sur les **knödels** ou les servir à côté.

Couper le reste de la **ciboulette** et en garnir les **knödels**.

### Bon appétit !