



# CREMIGER MINI-KNÖDEL-AUFLAUF

mit Wirz 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



Vollrahm



Petersilie



Zwiebel



Reibkäse



Schnittlauch



Wirz



Gewürzmischung „Pouleteintopf“



Rüebli



Lauch

30 Minuten

Stufe 2

veggie

leichter Genuss

Heute haben wir für Dich ein winterliches 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!

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 und **Wirz** in ca. 2 cm grosse Rauten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

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

**Lauch** gründlich waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## 2 WIRZ BRATEN

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



## 5 SAUCE VERFEINERN

Die  **Hälfte** des **Reibkäses** und die **Petersilie** in die Bratpfanne geben und verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Sauce** auf die **Miniknödel** geben, mit restlichem **Käse** bestreuen und ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** verläuft.



## 3 KNÖDEL VORBEREITEN

Währenddessen **Miniknödel** in einer kleinen Auflaufform verteilen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 3 Personen mehr **Knödel** mit als benötigt wird. Beachte die angegebene Menge in der Zutatenliste.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                                | 2P             |       | 4P  |       |
|--------------------------------|----------------|-------|-----|-------|
| Petersilie                     | 1 x            | 10 g  | 1 x | 10 g  |
| Zwiebel                        | 1 x            | 100 g | 2 x | 100 g |
| Wirz                           | 1 x            | 250 g | 1 x | 500 g |
| Rüebli                         | 1 x            | 100 g | 1 x | 100 g |
| Lauch                          | 1 x            | 100 g | 1 x | 230 g |
| Vollrahm 5)                    | 1 x            | 200 g | 2 x | 200 g |
| Gewürzmischung „Pouleteintopf“ | 1 x            | 5 g   | 2 x | 5 g   |
| Mini-Knödel 1) 11)             | 1 x            | 400 g | 2 x | 400 g |
| Schnittlauch                   | 1 x            | 10 g  | 1 x | 10 g  |
| Reibkäse 5)                    | 1 x            | 100 g | 1 x | 200 g |
| Öl* für Schritt 2              |                | 1 EL  |     | 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                       | 549 kJ/131 kcal | 3.506 kJ/838 kcal |
| Fett                            | 8 g             | 54 g              |
| – davon ges. Fettsäuren         | 5 g             | 33 g              |
| Kohlenhydrate                   | 10 g            | 62 g              |
| – davon Zucker                  | 2 g             | 15 g              |
| Eiweiss                         | 4 g             | 25 g              |
| Ballaststoffe                   | 1 g             | 7 g               |
| Salz                            | 1 g             | 3 g               |

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## En guete!



# CREAMY MINI-DUMPLING CASSEROLE

with savoy cabbage and mountain cheese



## 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



Parsley Chives



Savoy cabbage



"Chicken stew" spice mix



Carrots



Leek

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!

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.



### 4 MEANWHILE

Cut the **chives** into thin rolls.  
Pluck the **parsley** leaves and chop finely.



### 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**\*.



### 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.



### 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.



### 6 ARRANGE

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

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 | 1 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 |
| Chives                    | 1 x                | 10 g  | 1 x     | 10 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                       | 549 kJ/131 kcal | 3.506 kJ/838 kcal |
| Fat                            | 8 g             | 54 g              |
| - incl. saturated fats         | 5 g             | 33 g              |
| Carbohydrate                   | 10 g            | 62 g              |
| - incl. sugar                  | 2 g             | 15 g              |
| Protein                        | 4 g             | 25 g              |
| Dietary fibre                  | 1 g             | 7 g               |
| Salt                           | 1 g             | 3 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).



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



# GRATIN CRÉMEUX DE MINIBOULETTES

au chou-vert et fromage de montagne



## 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



Ciboulette



Chou vert



Mélange d'épices de « mijoté de poulet »



Carottes



Poireau

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.

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.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Couper la **ciboulette** en fines rondelles.

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



## 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\***.



## 5 AFFINER LA SAUCE

Mettre la **moitié** du **fromage de montagne** et du **persil** dans la poêle puis mélanger. **Salier\*** 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.



## 3 PRÉPARER LES BOULETTES

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.



## 6 DRESSER

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

# 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 | 1 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 |
| Ciboulette                               | 1 x             | 10 g  | 1 x | 10 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           | 549 kJ/131 kcal | 3 506 kJ/838 kcal |
| Graisse                    | 8 g             | 54 g              |
| - dont acides gras saturés | 5 g             | 33 g              |
| Glucides                   | 10 g            | 62 g              |
| - dont sucre               | 2 g             | 15 g              |
| Protéines                  | 4 g             | 25 g              |
| Fibres                     | 1 g             | 7 g               |
| Sel                        | 1 g             | 3 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).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# Bon appétit !