

Kasseler mit karamellisiertem Suppengrün und Schupfnudeln, dazu Senfmayo

One-Pot-Gericht Family High Protein 25 – 35 Minuten • 790 kcal • Tag 5 kochen

26



Schupfnudeln



Kasseler in Scheiben



Porree



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schupfnudeln 15)	400 g	600 g	800 g
Kasseler in Scheiben	320 g	480 g	640 g
Porree NL BE DE	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml

Wasser*, Öl*, Butter*, Zucker* Angaben im Text

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. 780 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3304 kJ/790 kcal
Fett	3,73 g	29,16 g
– davon ges. Fettsäuren	1,10 g	8,60 g
Kohlenhydrate	10,19 g	79,72 g
– davon Zucker	3,59 g	28,06 g
Eiweiß	6,44 g	50,34 g
Salz	1,025 g	8,016 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien



1 Gemüse schneiden

Porree einmal längs einschneiden, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in 0,5 cm dünne Ringe schneiden.

Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



2 Schupfnudeln & Kasseler

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Schupfnudeln und **Kasseler** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. anbraten. Dabei **Kasseler** nach ca. 2 Min. wenden. Die **Schupfnudeln** gelegentlich umrühren.

Tipp: Nutze für 4 Personen am besten 2 Pfannen.



3 Gemüse anbraten

Schupfnudeln und **Kasseler** aus der Pfanne nehmen und in einer großen Schüssel beiseitestellen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen, **Porree** und **Karotten** hinzufügen und für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung „Hello Muskat“ hinzufügen und mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das ganze Wasser verkocht und das **Gemüse** weich ist.



4 Gemüse karamellisieren

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und das **Gemüse** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

Schupfnudeln und **Kasseler** zum Aufwärmen zurück in die Pfanne geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Währenddessen

In der großen Schüssel aus Schritt 3 **Joghurt**, **Senf** und **Mayonnaise** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schupfnudeln und **Gemüse** auf Teller verteilen. **Kasseler** darauf anrichten und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

