



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW48  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Blitzschnelle Feta-Mezzelune

mit cremiger Curly-Kale-Soße

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



20 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggio



Mezzelune



Curly Kale



Champignons



Crème fraîche



rote Zwiebel



Kardamom

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kardamom-Kapsel 15)	1	2
Mezzelune 1) 7) 15)	250 g	500 g
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Curly Kale	100 g	200 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

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

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

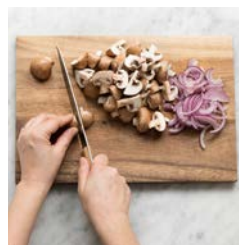
Kalorien: 626 kcal  
Kohlenhydrate: 41 g  
Fett: 41 g, Eiweiß: 18 g  
Ballaststoffe: 3 g

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Salz, Öl, Butter 7), Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, großer Topf, Sieb, große Pfanne



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

**1** In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Kardamom-Kapsel** mithilfe eines Topfbodens leicht andrücken und ins Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** darin ca. 7 Min. ziehen lassen.



**2** **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Curly Kale** in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, geviertelte **Champignons** darin ca. 2 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Dann je 1 TL [2 TL] **Öl** und **Butter** sowie **Curly Kale** zufügen und ca. 3 Min. unter Wenden alles zusammen erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Crème fraîche** vorsichtig einrühren.



**4** Nach der Ziehzeit **Mezzelune** in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml [200 ml] Kochwasser auffangen. **Kardamom-Kapsel** entfernen.

**5** **Mezzelune** und **Kochwasser** mit **Curly-Kale-Soße** in der Pfanne gut vermischen und noch einmal gut durchwärmen, dabei nicht mehr zum Kochen bringen. **Feta-Mezzelune** mit cremiger **Curly-Kale-Soße** auf Teller verteilen.



Tritt einen Schritt zurück. Sieht gut aus, oder? Lass es Dir schmecken!