



Pfanni[®]
seit 1948

Mein
KinderKochBUch





Gefüllte Hackbällchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 bis 4 Portionen

- 400 g Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Packung Mini-Mozzarellakugeln
- 1 – 2 EL Keimöl (z.B. MAZOLA)
- 2 Innenpäckchen KNORR Rahm Soße
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel

Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Entsprechend der Anzahl der Mozzarellakugeln die Hackfleischmasse portionieren. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Jedes Bällchen mit einer Mozzarellakugel füllen und gut verschließen.
2. In einer Pfanne im heißen Keimöl die Hackbällchen rundherum braten und aus der Pfanne nehmen. 1/2 l (500 ml) Wasser in die Pfanne gießen. Inhalt beider Päckchen Rahmbraten Soße einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Hackbällchen in die Soße geben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Inzwischen Mini-Knödel in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen, herausnehmen und zu den gefüllten Hackbällchen servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2400 kJ / 574 kcal
Fett	33 g
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	31 g





Geflügelfrikadellen mit süßer Senfsauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Beutel KNORR Fix für Hackbraten
- 80 g Doppelrahm-Frischkäse
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Keimöl (z.B. MAZOLA)
- 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 100 ml Schlagsahne oder Rama Cremefine zum Kochen
- 1 TL KNORR Hühner Kraftbouillon
- 1 EL MONDAMIN Fix Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- 2 TL süßer körniger Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel „Semmelknödel“

Zubereitung:

1. Hähnchenfleisch würfeln und portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. Beutelinhalt Fix für Hackbraten in 1/8 l (125 ml) lauwarmes Wasser einrühren. Hähnchenfleisch, Frischkäse und Semmelbrösel dazugeben und gut vermischen. 12 kleine Frikadellen formen.
2. Frikadellen im heißen Keimöl von beiden Seiten braten, herausnehmen und warm stellen.
3. Schalotten schälen, fein würfeln und im restlichen heißen Bratfett dünsten. 150 ml Wasser und Sahne oder Cremefine zufügen und aufkochen. Hühner Kraftbouillon einstreuen. Fix Saucenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen Semmelknödel ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Knödel in ein Sieb abgießen und zu den Frikadellen servieren.

Tipp: Mit Kresse bestreut servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2992 kJ / 713 kcal
Fett	30 g
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	46 g





Meister Lampes Sternchensuppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Packung PFANNI Kartoffel Knödel DER KLASSIKER HALB & HALB
- etwas Salz
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 250 g Pastinake frisch
- 2 EL BECEL Omega-3 Pflanzenöl
- 850 ml Gemüsebrühe, z.B. von Knorr
- 150 ml Orangensaft
- 1 - 2 EL MONDAMIN Mehlschwitze, Basis für helle Saucen
- 4 EL RAMA Cremefine zum Schlagen
- 3 Stängel Petersilie

Zubereitung:

1. Pfanni Knödel „halb & halb“ nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Möhren, Zwiebeln und Pastinaken schälen und würfeln. 1 EL Fett erhitzen und alles anbraten. Brühe hinzufügen und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
2. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Orangensaft und Mondamin Mehlschwitze „hell“ einrühren und 1 Minute kochen lassen.
3. Knödel in Scheiben schneiden und Sterne ausstechen. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen und Sterne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
4. Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. Suppe in Teller füllen, jeweils einen Klecks Rama Cremefine zum Schlagen auf die Suppe geben. Sterne auf der Suppe verteilen/oder auf Spieße stecken und mit Petersilie bestreuen.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1136 kJ / 275 kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	5 g





Mini-Knödel-Ei-Pfanne

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

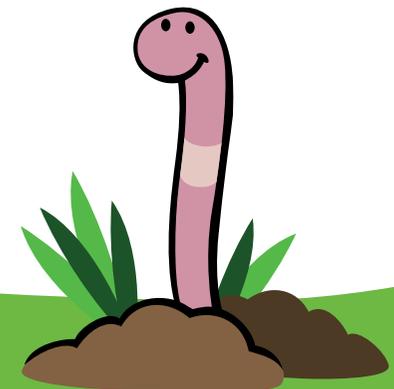
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel
- 1 Zwiebel
- 50 g Frühstücksspeck
- 1 – 2 EL MAZOLA Keimöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Tomate
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mini-Knödel in kochendem Wasser 7 Minuten garen, herausnehmen und in ein Sieb abgießen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, entkernen und würfeln.
2. Zwiebel und Speck in einer Pfanne im heißen Keimöl anbraten, Knödel zufügen und goldgelb braten.
3. Eier verrühren und Schnittlauchröllchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eimasse über die Knödel gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Tomatenwürfel kurz vor dem Servieren über die Knödel streuen.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2042 kJ / 488 kcal
Fett	26 g
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	20 g





Himbeertraum mit Knödelblümchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Himbeeren (TK, aufgetaut)
- 5 – 6 EL Puderzucker
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- 250 g Joghurt
- 500 ml Buttermilch
- 1 Packung PFANNI Mini Kartoffel-Knödel
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 200 g frische Himbeeren zum Dekorieren
- ca. ½ Tasse rosa oder brauner Zucker

Zubereitung:

1. Aufgetaute Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Joghurt und Buttermilch unterrühren und abschmecken. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, um die Himbeerkerne zu entfernen. Bis zum Servieren kalt stellen.
2. Mini-Kartoffelknödel mit Vanillinzucker nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen. Frische Himbeeren verlesen, möglichst nicht waschen.
3. Knödel kurz abtropfen lassen, sofort im rosa oder braunen Zucker wälzen. Himbeerkaltschale in tiefe Teller füllen. Knödel darauf verteilen und rundherum frische Himbeeren als Blütenblätter setzen.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1991 kJ / 474 kcal
Fett	8 g
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	13 g





Glückspilze

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Feldsalat
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 6 EL Gemüsebrühe, z.B. von Knorr
- Salz
- Pfeffer
- ½ Packung PFANNI Mini-Kartoffelknödel (10 Stück, 200 g)
- 2 Frankfurter Würstchen
- etwas Senf und Ketchup

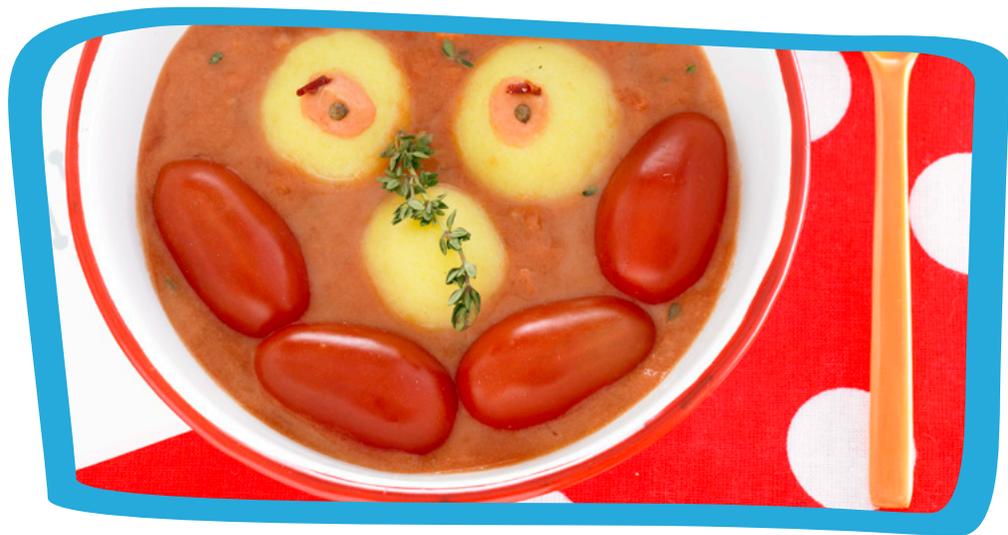
Zubereitung:

1. Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl, Zitronensaft, Zucker und Gemüsebrühe verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Mini-Kartoffelknödel nach Packungsanweisung garen, aus dem kochenden Wasser heben, abtropfen lassen und halbieren. Würstchen kurz im heißen Knödelwasser erwärmen, dann in jeweils 10 gleich dicke Stücke schneiden.
3. Feldsalat mit Dressing mischen und als Wiese auf 4 Teller verteilen. Würstchen senkrecht stehend zwischen dem Feldsalat verteilen. Die obere Schnittfläche dünn mit etwas Senf bestreichen. Je eine Knödelhälfte auf jedes Wurststückchen setzen, so dass kleine „Pilze“ entstehen. Mit Ketchup feine Tupfen darauf setzen und sofort servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1553 kJ / 370 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	11 g





Mild-cremige Tomatensauce mit Mini-Knödel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 4 – 5 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel
- 50 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Zucker
- evtl. MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Zwiebel in einem Topf im heißen Olivenöl anbraten. Tomaten und Thymian zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 – 10 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen Mini-Knödel in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen und herausnehmen.
4. Sahne unter die Tomatensauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce nach Belieben mit Saucenbinder binden. Knödel zur Tomatensauce servieren.

Tip: Mit Tomaten, Knödeln und einem Thymianzweig ein witziges Gesicht dekorieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1588 kJ / 379 kcal
Fett	17 g
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	7 g





Mini-Knödel mit Erbsen-Schinken- Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zwiebel
- 100 g gekochter Schinken
- 1 EL Keimöl (z.B. MAZOLA)
- 250 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne
- 300 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 EL MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schinken in Streifen schneiden.
2. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Keimöl anbraten. Milch und Sahne zufügen und aufkochen. Erbsen dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen. Saucenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Schinken zufügen und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen Mini-Knödel in kochendem bei mittlerer Hitze Wasser 7 Minuten garen und herausnehmen. Erbsen-Schinken-Sauce zu den Knödeln servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2504 kJ / 597 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	21 g





Zubereitung:

1. Von der Fleischwurst die Haut entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben halbieren und in einem Topf im heißen Keimöl anbraten.
2. 350 ml Wasser zufügen und Beutelinhalt Fix für Würstchen Gulasch einrühren, aufkochen lassen. Erbsen und Mais zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
3. Inzwischen Semmelknödel ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen. Knödel in ein Sieb abgießen. Mit Knödeln und Würstchengulasch ein lustiges Gesicht auf Tellern anrichten. Für die Haare Kresse verwenden.

Würstchengulasch

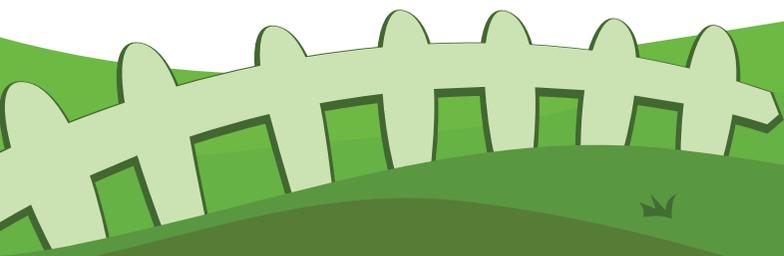
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 3 Portionen

- 250 g Fleischwurst
- 1 EL Keimöl (z.B. MAZOLA)
- 1 Beutel KNORR Fix für Würstchen-Gulasch
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 100 g Mais (aus der Dose)
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel „Semmelknödel“
- Kresse

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2311 kJ / 550 kcal
Fett	29 g
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	22 g





Mini Kartoffelknödel Tomaten-Mozzarella

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 1 Beutel KNORR Fix für Spaghetti Napoli
- 50 g Cabanossi
- 1 Packung PFANNI Mini Kartoffel-Knödel
- 125 g Mozzarella
- zum Garnieren Basilikumblatt

Zubereitung:

1. Beutelinhalt Fix für Spaghetti Napoli in $\frac{1}{4}$ l (250 ml) Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen. Cabanossi in Scheiben schneiden, ein paar Scheiben für die Garnierung beiseite stellen. Restliche Scheiben in der Sauce heiß werden lassen.
2. Inzwischen Knödel ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen. Knödel in ein Sieb abgießen.
3. Mozzarella in Stücke schneiden. Sauce auf Teller verteilen. Mit Knödeln, Mozzarella, Cabanossischnitten und Basilikumblättern ein „Gesicht“ garnieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	2176 kJ / 517 kcal
Fett	25 g
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	17 g





Mini Knödel mit Möhren-Brokkoli- Sauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 1 Möhre
- 200 g tiefgekühlte Brokkoliröschen
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Beutel KNORR Fix für Nudel-Schinken Gratin
- 1 Packung PFANNI Mini Kartoffel-Knödel

Zubereitung:

1. Möhre schälen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Gefrorene Brokkoliröschen und Möhrenstreifen zufügen, aufkochen und zugedeckt 3 Minuten garen. Gemüse in ein Sieb abgießen, Gemüsekochwasser auffangen.
2. Gemüsekochwasser und Sahne in den Topf gießen. Beutelinhalt Fix für Nudel Schinken Gratin einrühren und unter Rühren aufkochen. 1 Minute kochen lassen. Gemüse unter die Sauce mischen.
3. Inzwischen Knödel ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 7 Minuten kochen. Knödel in ein Sieb abgießen und mit der Möhren-Brokkoli-Sauce servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1916 kJ / 455 kcal
Fett	20 g
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	9 g





Knödel im Grünen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

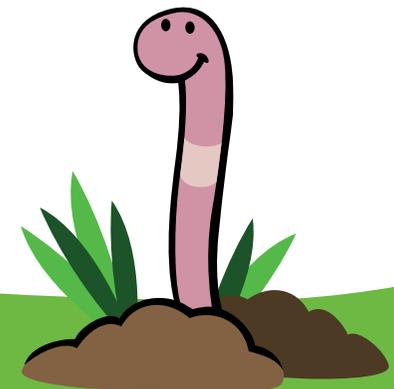
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Zucchini (ca. 200 g)
- 3 Lauchzwiebeln
- ca. 500 g Brokkoli
- 200 g grüne Erbsen (TK)
- 1 Packung PFANNI Mini-Knödel „Semmelknödel“
- 50 g Schlagsahne
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe aufkochen. Zucchini, Lauchzwiebeln und Brokkoli putzen. Zucchini in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Vorbereitetes Gemüse und gefrorene Erbsen in die kochende Brühe geben und ca. 10 Minuten garen.
2. Inzwischen Mini-Semmelknödel nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, dann abtropfen lassen.
3. Einige Brokkoliröschen aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Übriges Gemüse in der Brühe pürieren und Sahne zufügen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
4. Toastbrot sehr fein zerbröseln und in der heißen Butter goldbraun anrösten, die Semmelknödel darin wälzen. Mit übrigen Brokkoliröschen in der Suppe anrichten.

Energie- und Nährstoffgehalt

Energie	1466 kJ / 349 kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	14 g





www.pfanni.de

