

Vegane Boulette mit Pflaumensoße & Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 757 kcal • Tag 5 kochen

25



veganer Burger Patty



mehlig. Kartoffeln



Brokkoli



Apfel



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamicoreme



Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pflanzliche Margarine*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 hohes Rührgefäß und
2 große Töpfe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Patty 15 16)	2	3	4
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Brokkoli ES IT	1	1	1
Apfel DE NL IT NZ	1	2	2
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Balsamicoreme 14)	24 g	36 g	48 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 770 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	3168 kJ/757 kcal
Fett	3,98 g	30,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	13,94 g
Kohlenhydrate	11,51 g	88,50 g
– davon Zucker	4,01 g	30,87 g
Eiweiß	3,58 g	27,54 g
Salz	0,203 g	1,558 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

NZ: Neuseeland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In zwei große Töpfe reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Apfelviertel in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Schalotten fein hacken.

Knoblauch abziehen.



Kartoffeln und Brokkoli garen

Kartoffelstücke und **Knoblauchzehe** in den einen Topf mit kochendem **Salzwasser*** geben und ca. 15 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

In einem hohen Rührgefäß **Pflaumenmus**, **Balsamicoreme** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** verrühren.



Für das Apfelkompott

In einem kleinen Topf mit Deckel **Apfelstücke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis der **Apfel** weich gekocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Apfelstücke nach Ende der Kochzeit mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Kartoffelpüree fertigstellen

Brokkoli in den zweiten Topf mit heißem **Salzwasser** geben und 4 – 5 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.

Kartoffeln nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** hinzugeben und **Kartoffeln** samt **Knoblauchzehe** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Burgerpatties braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Burgerpatties** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Burgerpatties** wenden, **Schalotten** dazugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten. **Schalotten** dabei gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** hinzufügen und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Burgerpatties mit **Soße**, **Brokkoli** und **Stampf** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Apfelkompott** dazu reichen und 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>

