



# Flämische Bio-Hackbrötchen mit Karottenslaw und Apfelkompott

Viel Gemüse **wenig Vorbereitung** 35 - 45 Min • 1144 kcal

44



Frischer Butter-  
Blätterteig



Karotte



Gewürzmischung  
„Hello Buon  
Appetito“



Petersilie, glatt



Mayonnaise



Apfel



Pankomehl



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Bio  
Rinderhackfleisch  
ubereitung



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Weißweinessig\*, Honig\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 13) 7) 15)	280 g	420 g**	560 g
Apfel DE   NL   IT	1	2	2
Karotte DE   IL   ES   NL	2	3	4
Pankomehl 13) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Petersilie, glatt DE	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Bio Rinderhackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g

\*\*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.)

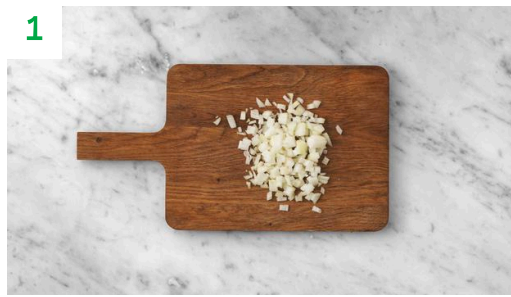
	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	823 kJ/197 kcal	4787 kJ/1144 kcal
Fett	11,6 g	67,6 g
- davon ges. Fettsäuren	5,6 g	32,7 g
Kohlenhydrate	15,6 g	90,9 g
- davon Zucker	7,6 g	44,4 g
Eiweiß	6,3 g	36,4 g
Salz	0,6 g	3,52 g

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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien IL: Israel ES: Spanien EG: Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vor.

Zwiebel fein würfeln.

Petersilie grob hacken.



## 2 Fleisch vorbereiten

In einer großen Schüssel Hackfleisch, „Hello Buon Appetito“, Hälfte der Petersilie, Zwiebel, Pankomehl, Senf, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.

Blätterteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und längs halbieren. Hackfleisch zu zwei Rollen formen und mittig auf den Teigstücken verteilen.

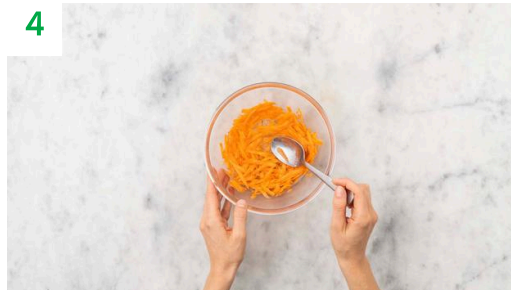


## 3 Hackbrötchen einwickeln

Den Rand des Blätterteigs rundum mit etwas Wasser bestreichen, damit die Rollen besser verschlossen werden.

Teig über die Füllung klappen und die Enden zusammendrücken. Teigrollen mit der Naht nach unten auf das Backpapier legen.

Oberfläche des Teigs kreuzweise leicht einschneiden und mit Salz\* und Pfeffer\* würzen. Im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



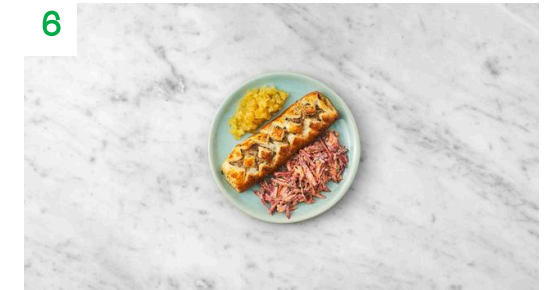
## 4 Für den Slaw

Karotte grob in eine große Schüssel raspeln. Restliche Petersilie dazugeben und mit Mayonnaise, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig\*, 2 TL [3 TL | 4 TL] Olivenöl\*, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.



## 5 Apfelmus kochen

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit Deckel Apfel, 60 ml [90 ml | 120 ml] Wasser\* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig\* vermengen und aufkochen. Dann abgedeckt 12 – 14 Min. auf niedriger Hitze einköcheln lassen.



## 6 Anrichten

Hackbrötchen auf Teller verteilen. Karottenslaw und Apfelmus daneben anrichten.

Smakelijk!

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

