

Flämische Hackbrötchen mit Karottenslaw und Apfelkompott

Viel Gemüse Family wenig Vorbereitung Thermomix kocht • 1143 kcal

44



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  Apfel
-  Karotte
-  Panko-Mehl
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Zwiebel
-  Petersilie, glatt
-  mittelscharfer Senf
-  Mayonnaise
-  gemischte Hackfleischzubereitung



Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 7) 13) 15)	280 g	420 g**	560 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Karotte DE NL ES	2	3	4
Panko-Mehl 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	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
gemischte Hackfleischzubereitung	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. 600 g)
Brennwert	822 kJ/196 kcal	4782 kJ/1143 kcal
Fett	11,7 g	67,9 g
– davon ges. Fettsäuren	5,6 g	32,3 g
Kohlenhydrate	15,6 g	90,9 g
– davon Zucker	7,6 g	44,4 g
Eiweiß	6,2 g	35,8 g
Salz	0,68 g	3,94 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 EG: Ägypten ES: Spanien IT: Italien



Zu Beginn

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

Zwiebel abziehen und halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte der **Petersilie** umfüllen und kurz beiseitestellen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



Für den Slaw

Karotte in grobe Stücke schneiden.

Karotte, beiseitegestellte **Petersilie**, **Mayonnaise**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 20 g [30 g | 40 g]

Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Karotten in eine große Schüssel umfüllen.



Hackfleisch vorbereiten

Zerkleinerte **Zwiebeln**, **Hackfleisch** „Hello Buon Appetito“, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

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



Für den Apfelmus

Apfel vierteln und entkernen.

Äpfel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

60 g [90 g | 120 g] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** zugeben und **9 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Nach der Garzeit **20 Sek./Stufe 5** pürieren.



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.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Hackbrötchen auf Teller verteilen. **Karottenslaw** und **Apfelmus** daneben anrichten.

Smakelijk!

Guten Appetit!

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.

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

