

# Rievkooche! Kölsche Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 40 – 50 Minuten • 950 kcal • Tag 3 kochen

12



Ofenkartoffel



Kirschtomaten



Zwiebel



Apfel



Zimt, gemahlen



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Petersilie glatt



Schnittlauch



Salatmischung



Schmand



Maisstärke



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

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*, Zucker\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und Küchenpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	4	6	8
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Apfel <b>NL</b>	2	3	4
Zimt, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Schmand <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 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. 880 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3973 kJ/950 kcal
Fett	5,86 g	51,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	16,02 g
Kohlenhydrate	12,00 g	105,52 g
– davon Zucker	4,23 g	37,16 g
Eiweiß	1,51 g	13,24 g
Salz	0,453 g	3,982 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 **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

**BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta

**IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



## Kartoffeln vorbereiten

**Kartoffeln** schälen und mit einer **Gemüsereibe** grob reiben.

**Zwiebel** abziehen und ebenfalls grob reiben.

Eine große Schüssel mit kaltem **Wasser** füllen, die **Kartoffel-** und **Zwiebelraspeln** hineingeben und etwa 10 Min. einweichen lassen.



## Für die Rievkooche

**Wasser** aus der Schüssel mit den **Kartoffel-** und **Zwiebelraspeln** abgießen und die Raspeln in ein sauberes Küchenhandtuch geben, gut auswringen und wieder zurück in die große Schüssel geben.

**Maisstärke**, „Hello Muskat“ und 2,5 EL [3,75 EL | 5 EL] **Mehl\*** hinzugeben und mit **Pfeffer\*** sowie 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz\*** abschmecken.



## Für das Apfelmus

**Äpfel** schälen, entkernen und **Äpfel** in 1 cm Stücke schneiden.

**Apfelstücke** in einen kleinen Topf geben, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser\*** und eine Prise **Zucker\*** dazugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Äpfel** weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Rievkooche braten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl\*** stark erhitzen. **Kartoffelteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, Temperatur etwas verringern und **Rievkooche** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Es sollten jeweils 3 Rievkooche in eine Pfanne passen und je nach Bedarf kannst Du noch etwas **Öl\*** nachgießen.

**Tipp:** Benutze für 3P oder 4P am besten 2 Pfannen.

Fertige **Rievkooche** auf Küchenpapier abfetten lassen.



## Kräuterschmand vorbereiten

**Kräuter** grob hacken.

**Schmand** mit den gehackten **Kräutern** in einer Schüssel gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kirschtomaten** halbieren.

Wenn die **Apfelstücke** weich sind, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** und nach Belieben **Zimt** hinzugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen.



## Anrichten

**Pflücksalat**, **Kirschtomaten** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in einer großen Schüssel vermengen und auf Teller verteilen.

**Rievkooche** daneben anrichten und mit **Kräuterschmand** und **Apfelmus** servieren.

**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>

