

Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegan 35 – 45 Minuten • 3129 kJ/748 kcal • Tag 5 kochen

32



vegane Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamico-Crème



Brokkolini (Bimi)



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Patty 15 16)	2	3	4
Apfel NL PL XS	1	2	2
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
pflanzliche Margarine*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 730 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3129 kJ/748 kcal
Fett	4,16 g	30,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	13,92 g
Kohlenhydrate	11,92 g	87,50 g
– davon Zucker	4,08 g	29,95 g
Eiweiß	3,60 g	26,45 g
Salz	0,210 g	1,540 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 **PL:** Polen **XS:** Serbien **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Kleine Vorbereitung

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.

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



Kartoffelpüree fertigstellen

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** 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.

Brokkolini ebenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



Kartoffeln und Brokkolini garen

Kartoffelstücke und **Knoblauchzehe** in das kochende **Salzwasser*** geben, sodass die **Kartoffelstücke** ca. 2 Finger breit bedeckt sind und mit aufgesetztem Deckel 10 Min. kochen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, **Brokkolini** in ein Sieb geben und das Sieb auf den Topf aufsetzen, sodass es das **Kochwasser** nicht berührt. Abdecken und alles zusammen weitere 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis **Kartoffeln** und **Brokkolini** gar sind.

Tip: Wenn Du kein Sieb hast, dass auf einen Topf passt, dann kannst Du den Brokkolini auch für 3 – 5 Min. in gesalzenem Wasser* kochen, bis er gar ist.



Patties braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und vegane **Burgerpatties** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

Burgerpatties wenden, gehackte **Schalotte** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Schalotten** gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

Pfanneninhalte 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.



Für das Apfelkompott

Apfelstücke in einen kleinen Topf geben, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazu geben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis der **Apfel** sehr weich gekocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Patty mit **Soße**, **Brokkolini** und **Stampf** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Apfelkompott dazureichen 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>

