

Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegan Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 5 kochen

32



vegane Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamico-Creme



Brokkolini (Bimi)



Knoblauchzehe



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 hohes Rührgefäß

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 Sulfit **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



Für das Apfelkompott

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Bouletten 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, zerkleinerte **Schalotte** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Schalotten** 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.



Dampfwaren vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln** in den **Varoma-Behälter** geben].

Brokkolini in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und **pfeffern*** und den Varoma verschließen.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit gegarte **Äpfel** **20 Sek./Stufe 5** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für den Stampf

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. **Kartoffeln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz***, **Pfeffer*** und einen Schluck **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zu einem **Stampf** verarbeiten.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Kleinigkeiten & Dampfwaren

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Pflaumenmus, **Balsamico-Crème** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **Soße** in eine hohes Rührgefäß umfüllen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

10 Min vor dem Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

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

Apfelkompott dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

