



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de Kundenservice@hellofresh.de



KW 49 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

2015

Fast wie Weihnachten: Würzige Bratäpfel

mit Zwiebel-Thymian-Soße, Kartoffelstampf und Rucolasalat

Bratäpfel lassen sich nicht nur süß füllen, sondern auch herzhaft, wie Du gleich sehen wirst. Dazu passt ein herzhafter Kartoffelstampf und eine herzhaft Soße. Damit es nicht nur herzhaft, sondern auch herzhgesund ist, gibt es Rucolasalat dazu. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Walnüsse



Schwarzbrot



Schmand



Äpfel



Kartoffeln



Kürbiskerne



Thymian



rote Zwiebel



Rucola



Zitrone



Milch



Muskatnuss



Ras el Hanout

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Walnüsse	20 g	40 g
Schwarzbrot 1), Zwiebel, rot	1	2
Schmand 7)	75 g	150 g
Äpfel	2	4
Kartoffeln	500 g	1000 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Thymian	5 g	10 g
Rucola	50 g	100 g
Zitrone	1/2	1
Milch 7)	125 ml	250 ml
Muskatnuss, Ras el Hanout 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 661 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 16 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Olivenöl, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Pfanne, Backpapier, Backblech, großer Topf (mit Deckel),
Küchenpapier, kleiner Topf, Sieb, Zitronenpresse, Salatschüssel, Kartoffelstampfer



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer kleinen Pfanne **Walnüsse** ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und grob hacken. **Schwarzbrot** in kleine Würfel schneiden. **Schmand, Walnüsse, Ras el Hanout** und **Schwarzbrot** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 **Äpfel** waschen, quer halbieren, Stiele entfernen und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse herausholen. **Apfelhälften** mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und **Schwarzbrot-Schmand-Mischung** in die Vertiefungen geben. Auf der mittleren Schiene im Ofen 20–25 Min. backen.



3 **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen Topf mit reichlich Salzwasser bedecken. Einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen, Hitze herunterstufen und in ca. 15 Min. weich kochen. Kleine Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann **Kürbiskerne** darin anrösten, bis sie duften, anschließend herausnehmen.

4 **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abstreifen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. Pfanne erneut auswischen und 1 TL **Olivenöl** darin erhitzen. **Zwiebel** darin 2–3 Min. anschwitzen, mit **Brühe** ablöschen und 1 TL **Honig** zugeben. 5–6 Min. einkochen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Thymian** unterrühren.



5 **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Zitrone** entsaften. 1 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** und **Kürbiskerne** unterheben. **Kartoffeln** nach der Garzeit in das Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. **Milch**, etwas **Salz** und **Pfeffer** und je nach Geschmack ein wenig **Muskatnuss** dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu einer gleichmäßigen cremigen Masse verarbeiten. Alles auf Tellern verteilen und entspannt genießen.