

Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

Kartoffel- und Apfelstampf getoppt mit Röstzwiebeln

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 5 kochen



Thüringer Rostbratwurst



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Radieschen



Schalotte



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



süßer Senf



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
mehligk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Apfel DE NL IT NZ	2	3	4
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Schalotte DE NL FR	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 690 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2714 kJ/649 kcal
Fett	4,4 g	30,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	11,9 g
Kohlenhydrate	9,8 g	67 g
– davon Zucker	4,9 g	33,7 g
Eiweiß	3,4 g	23 g
Salz	0,48 g	3,31 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich



Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel reichlich heißes

Wasser* füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln dazugeben und 12 – 14 Min. weich garen.

Danach mithilfe des Deckels abgießen.



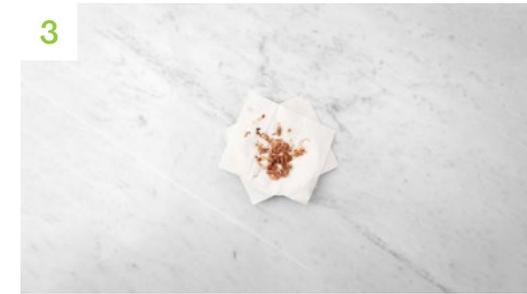
Äpfel garen

Zitrone vierteln.

Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** geben, leicht **salzen*** und aufkochen lassen. **Äpfel** hinzugeben und 8 – 10 Min abgedeckt weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Röstzwiebeln

Schalotte in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalotten** darin 6 – 8 Min. braten, leicht bräunen. Gelegentlich rühren. Aus der Pfanne nehmen.



Für die Radieschen

Radieschen in feine Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **mittelscharfer Senf**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Radieschen** zugeben und kurz marinieren lassen.



Letzte Schritte

Apfel nach der Garzeit mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

Restlichen **Joghurt** und „Hello Muskat“ zu den **Kartoffeln** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der großen Pfanne aus Schritt 3 erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Bratwürste** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



Anrichten

Kartoffelstampf, **Apfelpüree**, Thüringer und **Radieschen Salat** auf Tellern anrichten und mit **Röstzwiebeln** toppen. Nach Belieben restlichen **Senf** und **süßen Senf** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

