

Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

Kartoffel- und Apfelstampf getoppt mit Röstzwiebeln

unter 650 Kalorien **Family** Thermomix kocht • 649 kcal • Tag 5 kochen



Thüringer Rostbratwurst



mehligk. 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 Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
mehlig. 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



1 Dampfaren

Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden. **Apfelstücke** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Für die Radieschen

Zitrone vierteln.

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 marinieren lassen.

Schalotte in feine Ringe schneiden.



3 In der Pfanne

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 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.

Erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Bratwürste** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



4 Für das Apfelpüree

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei 50 g **Garflüssigkeit** auffangen.

Äpfel, 50 g **Garflüssigkeit***, **Saft** von 1 [2 | 2]

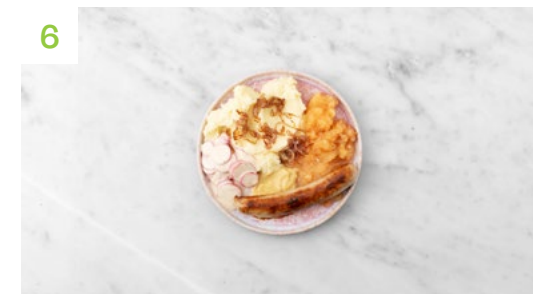
Zitronenspalten und **Salz*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 7** pürieren. Anschließend **Apfelpüree** kurz umfüllen.



5 Für den Kartoffelstampf

Kartoffeln, restlichen **Joghurt**, „Hello Muskat“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipps: Wenn Du Deinen Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 8 Sek./Stufe 3,5.



6 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>

