

# Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

## Kartoffel- und Apfelstampf, getoppt mit Röstzwiebeln

Family 30 – 40 Minuten • 775 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 Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler,  
1 großer Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und  
1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Apfel <b>BE</b>	2	3	4
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	0,5**	0,75**	1
<b>TR   CL   EG</b>			
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	30 ml	30 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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. 800 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	3244 kJ/775 kcal
Fett	3,9 g	30,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	12,2 g
Kohlenhydrate	11,7 g	93,4 g
– davon Zucker	4,5 g	35,8 g
Eiweiß	3,2 g	25,7 g
Salz	0,49 g	3,93 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 **FR:** Frankreich

**ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

**EG:** Ägypten **IT:** Italien



## 1 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.



## 2 Äpfel garen

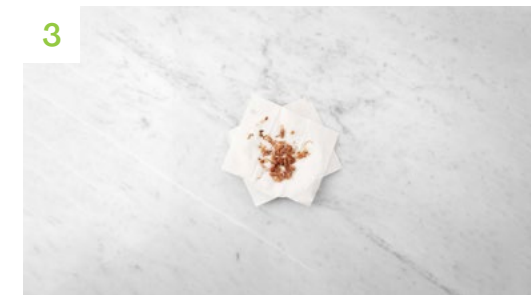
**Zitrone** vierteln.

**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] **Zitronenspalte** geben, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen. **Äpfel** hinzugeben und 8 – 10 Min. abgedeckt weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Für die Röstzwiebeln

**Schalotte** in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalottenringe** darin 6 – 8 Min. leicht bräunen lassen. Gelegentlich umrühren. Dann aus der Pfanne nehmen.



## 4 Für die Radieschen

**Radieschen** in feine Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**,

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **mittelscharfen Senf**, **Saft** von

1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Radieschen** zugeben und kurz marinieren lassen.



## 5 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.



## 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: übergieß 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>

