



# HIMMEL UND ERDE MIT HACKFLEISCH,

knuspriger Röstzwiebelkruste und Karottensalat

## KIDS HIT



Kartoffeln



Apfel



fettarme Milch



Pankomehl



Röstzwiebeln



Karotte



Rinderbrühe



Kartoffelknaller



Rinderhackfleisch



Sultaninen



Zwiebel

## Mahlzeit zum Raten!

Kennst Du schon Himmel und Erde? Das ist ein uraltes Gericht und gleich mehrere Länder (Belgien, Deutschland, die Niederlande) behaupten, sie hätten das Rezept dafür erfunden. Was glaubst Du, wieso das Gericht Himmel und Erde heißt? Kleiner Tipp: Es hat mit zweien seiner Zutaten zu tun – die eine wächst in den Himmel. Die andere unter der Erde. Tipp: Unser Rezept lässt sich gut am Vortags vorbereiten und später einfach aufwärmen.

40 [45|50] Min. 60 [60|60] Min.

Thermomix kocht

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die **Karotten** raspeln.



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Obst** ab. Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigt ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 Auflaufform**, **1 Pfanne** und **1 große Schüssel**.



### 1 ZERKLEINERN

**Apfel** schälen, vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

**Kartoffeln** schälen, in ca 1 cm kleine Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



### 2 GAREN

**Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin für ca. 2 Min. dünsten. **Hackfleisch** zugeben und ca. 5 Min. krümelig braten. **Rinderbrühe** und **Wasser\*** (siehe Zutatenliste) zugeben, umrühren und köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Hackfleisch** mit Bratsud in eine Auflaufform geben.



### 3 HIMMEL & ERDE

**Apfelstückchen** in die Pfanne geben und kurz anbraten. Varoma abnehmen, **Garflüssigkeit\*** und **Zucker\*** in die Pfanne zugeben und ca. 5 Min. weich garen.

In dieser Zeit, Mixtopf leeren, **Kartoffeln**, **Milch** (siehe Zutatenliste), **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einem Stampf verarbeiten.



### 4 AUFLAUF SCHICHTEN

**Apfelstücke** mit **Apfelbratsud** über dem **Hackfleisch** verteilen. **Kartoffelstampf** darübergeben und glatt streichen. **Pankomehl**, **Röstzwiebeln**, **Gewürzmischung** **Kartoffelknaller** und **Öl\*** in einer kleinen Schüssel verrühren und **Mischung** auf dem Auflauf verteilen.

Auflauf auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 15 Min. backen. Währenddessen den **Salat** zubereiten



### 5 FÜR DEN KAROTTENSALAT

Mixtopf spülen. **Karotten** schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Essig\***, **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Sultaninen** zugeben und **6 Sek./Stufe 2** vermengen. **Rohkostsalat** in eine große Schüssel umfüllen und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Auflauf** und **Salat** auf Tellern verteilen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffeln	800 g	1000 g
Apfel DE	2	2
fettarme Milch, 1,5 % 5)	100 g ☉	150 g ☉
Pankomehl	50 g	50 g
Röstzwiebel	30 g	40 g
Karotte DE IL	3	4
Rinderbrühe (klar)	4 g	4 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	1 g	1 g
Rinderhackfleisch	450 g	600 g
Sultaninen 12)	20 g	20 g
Zwiebel DE	1	2
Wasser*	400 g	
Öl*	je 1 EL	
Wasser* für Brühe	4 EL	5 EL
Garflüssigkeit	120 ml	150 ml
Zucker*	1 ½ EL	2 EL
Butter* 5)	1 EL	
Essig* 11) 1)	5 g	10 g
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	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	658 kJ / 157 kcal	/ 607 kcal
Fett	10 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	8 g	32 g
– davon Zucker	6 g	23 g
Eiweiß	8 g	31 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	1 g

**ALLERGENE**  
1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite 12) kann Spuren von Allergenen enthalten (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

#### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, IL: Israel, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE  
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at