

Rievkooche! Kölsche Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 40 – 50 Minuten • 948 kcal • Tag 3 kochen

12



Ofenkartoffel



Zwiebel



Apfel



Zimt, gemahlen



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Petersilie glatt



Schnittlauch



Schmand



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Maisstärke



Kirschtomaten



Feldsalat

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*, Zucker*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und Küchenpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	4	6	8
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Apfel NL	2	3	4
Zimt, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g**
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 7	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 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. 880 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	3965 kJ/948 kcal
Fett	5,87 g	51,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	16,03 g
Kohlenhydrate	11,92 g	104,78 g
– davon Zucker	4,14 g	36,42 g
Eiweiß	1,53 g	13,44 g
Salz	0,453 g	3,982 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) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

BE: Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta

IL: Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln schälen und mit einer **Gemüsereibe** grob reiben.

Zwiebel abziehen und ebenfalls grob reiben.

Eine große Schüssel mit kaltem **Wasser** füllen, die **Kartoffel-** und **Zwiebelraspeln** hineingeben und etwa 10 Min. einweichen lassen.



Für die Rievkooche

Wasser aus der Schüssel mit den **Kartoffel-** und **Zwiebelraspeln** abgießen und die Raspeln in ein sauberes Küchenhandtuch geben, gut auswringen und wieder zurück in die große Schüssel geben.

Maisstärke, „**Hello Muskat**“ und 2,5 EL [3,75 EL | 5 EL] **Mehl*** hinzugeben und mit **Pfeffer*** sowie 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz*** abschmecken.



Für das Apfelmus

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und **Äpfel** in 1 cm große Stücke schneiden.

Apfelstücke in einen kleinen Topf geben, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser*** und eine Prise **Zucker*** dazugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Äpfel** weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Rievkooche braten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Kartoffelteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, Temperatur etwas verringern und **Rievkooche** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Es sollten jeweils 3 Rievkooche in eine Pfanne passen und je nach Bedarf kannst Du noch etwas **Öl*** nachgießen.

Tipp: Benutze für 3P oder 4P am besten 2 Pfannen.

Fertige **Rievkooche** auf Küchenpapier abfetten lassen.



Kräuterschmand vorbereiten

Petersilienblätter grob hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Schmand mit den gehackten **Kräutern** in einer Schüssel gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kirschtomaten halbieren.

Wenn die **Apfelstücke** weich sind, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** und nach Belieben **Zimt** hinzugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen.



Anrichten

Feldsalat, **Kirschtomaten** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in einer großen Schüssel vermengen und auf Teller verteilen. **Rievkooche** daneben anrichten und mit **Kräuterschmand** und **Apfelmus** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

