

# Rievkooche! Kölsche Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 950 kcal • Tag 3 kochen

12



-  Ofenkartoffel
-  Kirschtomaten
-  Zwiebel
-  Apfel
-  Zimt, gemahlen
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Salatmischung
-  Schmand
-  Maisstärke



# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	4	6	8
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Apfel <b>NL</b>	2	3	4
Zimt, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	10 g	10 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Schmand <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 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	452 kJ/108 kcal	3973 kJ/950 kcal
Fett	5,86 g	51,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	16,02 g
Kohlenhydrate	12,00 g	105,52 g
– davon Zucker	4,23 g	37,16 g
Eiweiß	1,51 g	13,24 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 in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Kartoffeln** [700 g **Kartoffeln**] und **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Eine große Schüssel mit kaltem **Wasser** füllen und den zerkleinerten **Kartoffel-Zwiebel-Mix** hineingeben.

[**Restliche Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel mit **Wasser** zugeben.]

**Kartoffel-Zwiebel-Mix** ca. 10 Min. einweichen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Rievkooche

**Wasser** aus der Schüssel mit dem **Kartoffel-Zwiebel-Mix** abgießen und **Kartoffelmix** 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\***, **Pfeffer\*** und 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz\*** zugeben und vermischen.



## Für den Kräuterschmand

Mixtopf spülen und trocknen.

**Petersilie** und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schmand**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen.

**Kräuterschmand** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Rievkooche anbraten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl\*** bei mittelhoher Hitze erwärmen.

**Rievkoocheteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und von beiden Seiten ca. 3 – 5 Min. goldbraun backen.

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

**Rievkooche** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



## Für das Apfelmus

**Äpfel** schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Äpfel** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Apfelstücke** in den Mixtopf geben, 40 g [50 g | 80 g] **Wasser\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben.

Statt des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min. [14 Min. | 15 Min.]**/100 °C/**Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren und fortfahren.



## Fertigstellen

2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** und nach Belieben **Zimt** in den Mixtopf zugeben und die **Apfelstücke** **20 Sek./Stufe 5** pürieren.

**Salat** zusammen mit **Kirschtomaten** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in eine große Schüssel geben, gut vermengen und auf Teller verteilen.

**Rievkooche** daneben anrichten und mit **Kräuterschmand** und **Apfelmus** servieren.

**Guten Appetit!**