

Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Family Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 5 kochen

32



vegane Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamico-Creme



Brokkolini (Bimi)



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|-----------|-----------|
| vegane Burger Patty 15 16 | 200 g | 300 g | 400 g |
| Apfel NL PL XS | 1 | 2 | 2 |
| mehlig. Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1000 g |
| Pflaumenmus | 40 g | 60 g | 80 g |
| Schalotte FR NL DE | 2 | 3 | 4 |
| Balsamico-Crème 14 | 24 g | 36 g | 48 g |
| pflanzliche Margarine* | 2 | 3 | 4 |
| Brokkolini (Bimi) | Esslöffel | Esslöffel | Esslöffel |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Öl*, Wasser*, Margarine* | Angaben im Text | | |
| 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 470 kJ/112 kcal | 2977 kJ/711 kcal |
| Fett | 4,82 g | 30,54 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,20 g | 13,92 g |
| Kohlenhydrate | 12,57 g | 79,69 g |
| – davon Zucker | 4,67 g | 29,60 g |
| Eiweiß | 4,02 g | 25,48 g |
| Salz | 0,238 g | 1,510 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: **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **FR:** Frankreich **XS:** Serbien **ES:** Spanien



Für das Apfelkompott

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** zugeben und **7 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Bouletten braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **vegane Burgerpatties** darin für 3 – 4 Min. anbraten. **Burgerpatties** wenden, zerkleinerte **Schalotte** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Schalotten** gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen. Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** hinzufügen und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben].

Brokkolini in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und **pfeffern*** und den Varoma verschließen. Nach der **Thermomix®**-Garzeit gegarte **Äpfel** **20 Sek./Stufe 5** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für den Stampf

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Kartoffeln, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz***, **Pfeffer*** und einen Schluck **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zu einem **Stampf** verarbeiten.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal **5 Sek./Stufe 3,5**.



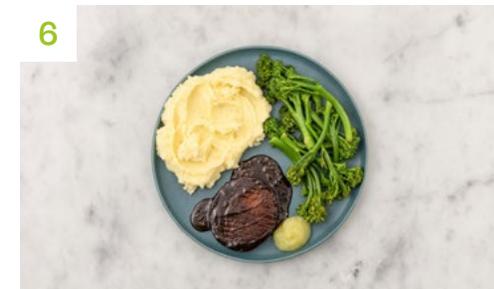
Kleinigkeiten & Dampfgaren

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Pflaumenmus, **Balsamico-Crème** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **Soße** in eine hohe Rührgefäß umfüllen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

10 Min. vor dem Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Boulette mit **Soße**, **Brokkolini** und **Stampf** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Apfelkompott dazu reichen und genießen.

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>

