

Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst Kartoffel- und Apfelstampf getoppt mit Röstzwiebeln

Family 30 – 40 Minuten • 730 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 9)	200 g	300 g	400 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Apfel BE	2	3	4
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Schalotte DE NL FR ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	0,5**	0,75**	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	30 ml	30 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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	383 kJ/92 kcal	3056 kJ/730 kcal
Fett	3,9 g	30,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	12,2 g
Kohlenhydrate	10,4 g	83,2 g
– davon Zucker	4,4 g	34,9 g
Eiweiß	3,2 g	25,5 g
Salz	0,42 g	3,36 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 **IT:** Italien **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

CL: Chile **EG:** Ägypten



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.



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.



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.



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.



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.



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: übergieße 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>

