

# Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

## Kartoffel- und Apfelstampf getoppt mit Röstzwiebeln

Family Thermomix kocht • 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 Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Apfel <b>BE</b>	2	3	4
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>   <b>TR   CL   EG</b>	0,5**	0,75**	1
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	30 ml	30 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

**Äpfel** nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Apfelstücke** auf den Varoma-Boden geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Für das Apfelpüree

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei 50 g

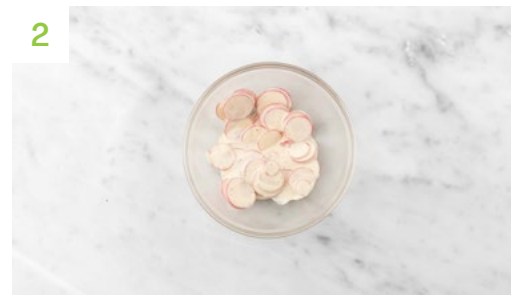
**Garflüssigkeit** auffangen.

**Äpfel**, 50 g **Garflüssigkeit\***, **Saft** von 1 [2 | 2]

**Zitronenspalte** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 7** pürieren. Anschließend **Apfelpüree** kurz umfüllen.

## 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 die Radieschen

**Zitrone** vierteln.

**Radieschen** in feine Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel ein Drittel **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **mittelscharfen Senf**, **Saft** von 1 [1 | 2]

**Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Radieschen** zugeben und marinieren lassen.

**Schalotte** in feine Ringe schneiden.



## Für den Kartoffelstampf

**Kartoffeln**, restlichen **Joghurt**, „Hello Muskat“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Deinen Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 8 Sek./Stufe 3,5.



## In der Pfanne

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalotte** darin 6 – 8 Min. braten und leicht bräunen lassen. Gelegentlich rühren und danach aus der Pfanne nehmen.

Erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und **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!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

