

Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

Kartoffel- und Apfelstampf, getoppt mit Röstzwiebeln

Family Thermomix kocht • 775 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 9) | 200 g | 300 g | 400 g |
| mehlig. 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 | 407 kJ/97 kcal | 3244 kJ/775 kcal |
| Fett | 3,9 g | 30,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,5 g | 12,2 g |
| Kohlenhydrate | 11,7 g | 93,4 g |
| – davon Zucker | 4,5 g | 35,8 g |
| Eiweiß | 3,2 g | 25,7 g |
| Salz | 0,49 g | 3,93 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 **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich

ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile

EG: Ägypten **IT:** Italien



Dampfgaren

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

Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfeln 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

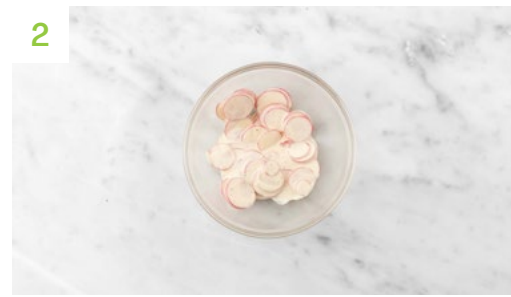
Garflüssigkeit auffangen.

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>

