

# Gemüseplätzchen mit gelbem Apfel-Karotten-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Family Vegan Thermomix kocht • 945 kcal • Tag 3 kochen

33



Brokkoli



vorgegarte Kartoffelwürfel



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Muskat“



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Petersilie glatt



Schnittlauch



gelbe Karotte



Apfel



Pekanuskerne



Zitrone, ungewaschen



Weizenmehl

**thermomix**

⏱ 35 [35 | 45] Min.

🕒 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Zucker\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	30 g	50 g	60 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
gelbe Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>	2	3	4
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>RS</b>	1	2	2
Pekanuskerne <b>26</b> )	15 g	25 g	30 g
Zitrone, ungewachst <b>RS</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Weizenmehl <b>15</b> )	50 g	75 g	100 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3952 kJ/945 kcal
Fett	7,75 g	55,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,31 g
Kohlenhydrate	12,58 g	90,58 g
– davon Zucker	3,42 g	24,63 g
Eiweiß	2,57 g	18,50 g
Salz	0,214 g	1,542 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:** 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 26) Pecannüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **RS:** Serbien



## Für den Karotten-Apfel-Salat

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zitrone** vierteln.

**Gelbe Karotten** in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

**Apfel** vierteln und entkernen.

**Karotten- und Apfelstücke, Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karottensalat** in eine große Schüssel umfüllen.



## Plätzchen vorbereiten

Nach der Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

**Kartoffelwürfel** und **Brokkoliröschen** mit kaltem Wasser abspülen, bis das **Gemüse** etwas abgekühlt ist und gut abtropfen lassen.

**Gemüse** zusammen mit dem **Mehl**, „**Hello Muskat**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und weitere **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren. **Kartoffel-Brokkoli-Masse** in eine große Schüssel umfüllen.



## Dampfgaren

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

**Kartoffelwürfel** in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Plätzchen anbraten

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 8 [12 | 16] **Plätzchen** formen, die etwa 1 cm dick sind. Jedes **Plätzchen** gut mit dem **Pankomehl** ummanteln. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Öl\*** in die große Pfanne geben und über mittelhoher Hitze erwärmen. **Plätzchen** portionsweise hinzugeben und für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.

**Tipp:** Es sollten 4 Plätzchen in eine große Pfanne passen, evtl. musst Du nach Bedarf etwas **Öl\*** hinzugeben.

**Plätzchen** auf einem Küchentuch abtropfen lassen.



## Dip & Kleinigkeiten

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und in eine kleine Schüssel geben. **Vegane Mayonnaise**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pekannüsse** für 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. **Pekannüsse** in die große Schüssel zum **Karotten-Apfelsalat** geben und unterheben.

**Pankomehl** in einen tiefen Teller füllen.



## Anrichten

**Kartoffel-Brokkoli-Plätzchen** auf Teller verteilen. **Apfel-Karotten-Salat** daneben anrichten, mit **Petersilie** garnieren und mit dem **vegane Kräuter dip** servieren.

## 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>

