

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, ungewachst



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 NL ES	1	1	1
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	60 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	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 DE NL	2	3	4
Apfel NL PL RS	1	2	2
Pekanuskerne 26)	15 g	25 g	30 g
Zitrone, ungewachst RS ES	1	1	1
Weizenmehl 15)	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>

