



Hackauflauf mit Süßkartoffel-Cheddar-Kruste

und knusprigen Brokkoliröschen

KIDS HIT



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Brokkoli



Süßkartoffel



Kartoffel



Tomatenmark



roter Cheddar



stückige Tomaten



Milch

Mahl Zeit für eine Geschichte

Süße Kartoffeln – wo gibt's denn sowas?

Na hier, denn dieser Auflauf mit Hackfleisch, Süßkartoffeln und Cheddar schmeckt einfach fabelhaft! Und wenn wir schon bei Fabeln sind: Weißt Du schon, wie die Süßkartoffel aus Lateinamerika nach Europa kam?

Nein? Macht nichts, denkt Euch zusammen eine Geschichte aus und erzählt sie beim Essen.

Folgende Wörter müssen enthalten sein: Süßkartoffel, König, Essen und Drache.

ES WAR EINMAL...

15 [15|20] Min.

35 [35|40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Vor allem der **Brokkolistiel** schmeckt sehr knackig. Probiere ein kleines Stückchen geschälten **Brokkolistiel** und finde heraus, an welches **Gemüse** Dich der Geschmack erinnert.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne**, eine **Auflaufform**, ein **Backblech** und **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Champignons in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Süßkartoffel und **Kartoffeln** schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Kartoffeln in den Varoma-Behälter umfüllen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.



2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Brokkoli in Röschen zerteilen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.



3 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

Rinderhackfleisch in die Pfanne geben und 5 – 6 Min. krümelig braten. **Stückige Tomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühpaste*, Wasser*, Salz*** und **Pfeffer*** zum **Hackfleisch** geben, aufkochen lassen und 8 – 10 Min. auf geringer Stufe köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Kartoffeln, Milch, Butter*, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** zu einem **Stampf** verarbeiten.



4 AUFLAUF BACKEN

Hackfleisch-Tomaten-Mischung und zerkleinerte **Champignons** in eine Auflaufform geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Süßkartoffelpüree gleichmäßig darüber verteilen, glatt streichen und mit **Cheddar** bestreuen.

Auflauf für 15 – 20 Min. auf der obersten Schiene des Backofens backen.



5 BROKKOLI RÖSTEN

Vorgegarten **Brokkoli** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Olivenöl*** darüberträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Backblech mit **Brokkoli** für die letzten 5 Min. Backzeit mit in den Ofen geben.

Süßkartoffelaufbau kurz abkühlen lassen und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Brokkoli** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
braune Champignons	150 g	200g
Brokkoli DE	1	1
Süßkartoffel US	1	1 (groß)
mehligkochende Kartoffeln DE	3	4
Rinderhackfleisch	300 g	400g
Milch (1,5% Fett)	75 ml ☉	100 ml ☉
Tomatenmark	70 g	70g
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1
geriebener Cheddar 5)	75 g	100 g
Wasser* zum Dampfgaren	500 g	
Gemüsebrühpaste*	1½ TL	2 TL
Wasser* für Soße	75 ml	100 ml
Butter* 5)	15 g	20 g
Öl*	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1½ EL	2 EL
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.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2889 kJ/691 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	9 g	63 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, US: Vereinigte Staaten von Amerika
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!