KLASSISCHES PUTENBRUSTGULASCH

mit Apfelrotkohl und Klößen

HELLO LORBEERBLATT

Ehre, wem Ehre gebührt: Lorbeerblätter wurden einst als Krone für ruhmreiche Feldheeren des alten Roms verwendet.

- Putenbrust
- Apfel
- Lorbeerblatt
- Rotkohlgewürz
- Rotkohl
- Zwiebel
- Kartoffelklöße
- Honig
- Rinderbrühe
- Kartoffelstärke

30 [30|30] Min.

35 [35|35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

Klassisch, klassisch! Gulasch wird häufig als die einfache Variante von Sauerbraten und Co. bezeichnet, mit der man traditionelle Klöße und Rotkohl genießen kann.
Wir sagen: Unkomplizierter kannst Du kaum an so ein aromatisches Gericht kommen.
Denn das Gulasch bietet eine Vielfalt an Geschmack aus Bratenfond, Honig und Lorbeerblatt.
Vielleicht erinnert Dich dieses Gericht ja auch an Deine Großmutter?

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem Thermomix benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 großen Topf** und **1 kleinen Topf**.

1 ZERKLEINERN & VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Wasser* in den Mixtopf geben, **Rinderbrühe** und **Stärke** zugeben, **15 Sek./ Stufe 7** verquirlen und **Brühe** umfüllen. **Klöße** in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen.

2 KLÖSSE & FLEISCH ZUBEREITEN

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

Putenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen und **Putenbrustwürfel** darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten.

Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3 SOSSE KOCHEN

Erneut **Öl*** im Topf erhitzen und zerkleinerte **Zwiebeln** auf mittlerer Stufe darin 3 – 4 Min. glasig anbraten.

Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen. **Honig** einrühren. **Lorbeerblatt** zugeben und auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 8 Min. köcheln lassen.

In dieser Zeit den **Rotkohl** zubereiten.

4 ROTKOHL KOCHEN

In einem kleinen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und zerkleinerte **Apfelstückchen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Rotkohl und **Gewürzmischung** zugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. erwärmen.

5 GULASCH FERTIGSTELLEN

Während der letzten 2 Min. Varoma-Garzeit **Putenwürfel** in die **Bratensoße** geben und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und **Klöße** auf Teller verteilen.

Putengulasch und **Rotkohl** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffelknödel 11)	4	8	8
Zwiebel DE	1	1	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g	8 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	8 g	16g
Lorbeerblatt ES	1	1	1
Apfel	1	1	2
Rotkohlgewürz	4 g	6 g	8 g
vorgegarter Rotkohl	300 g	300 g	600 g
Wasser* für Soße	250 g	375 g	500 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 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. 550 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	2253 kJ/539 kcal
Fett	2 g	9 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	76 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien,

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#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