

Rievkooche! Kölsche Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Family Thermomix kocht • 590 kcal • Tag 3 kochen

8



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

-  Ofenkartoffel
-  Zwiebel
-  Apfel
-  Zimt, gemahlen
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Magerquark
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Maisstärke
-  bunte Kirschtomaten
-  Pflücksalat
-  Butter

thermomix

⚡ 45 [45 | 50] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Mehl*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	4	6	8
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Apfel NL PL XS	2	3	4
Zimt, gemahlen	0,5 g**	0,5 g**	1 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	100 ml	100 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Magerquark 7	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
bunte Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Pflücksalat	75 g	75 g	100 g
Butter 7	20 g	30 g	40 g
Öl*, Zucker*, Mehl*, 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. 850 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	3536 kJ/845 kcal
Fett	4,62 g	39,39 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	8,10 g
Kohlenhydrate	12,06 g	102,68 g
– davon Zucker	4,21 g	35,89 g
Eiweiß	2,01 g	17,15 g
Salz	0,366 g	3,117 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) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **PL:** Polen **XS:** Serbien **NZ:** Neuseeland



Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Kartoffeln [700 g Kartoffeln] und **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen und den zerkleinerten **Kartoffel-Zwiebel-Mix** hineingeben. [Restliche Kartoffeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in die Schüssel mit Wasser zugeben.] **Kartoffel-Zwiebel-Mix** ca. 10 Min. einweichen lassen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Rievkooche

Wasser aus der Schüssel mit den **Kartoffel-** und **Zwiebelraspeln** abgießen und die Raspel in ein sauberes Küchenhandtuch geben, gut auswringen und wieder zurück in die große Schüssel geben.

Maisstärke, „**Hello Muskat**“ und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, **Pfeffer*** und 0,5 TL [0,5 TL | 0,75 TL] **Salz*** zugeben und vermischen.



Für den Kräuterquark

Mixtopf spülen und trocknen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Magerquark, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen. **Kräuterquark** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Rievkooche anbraten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl*** über mittelhoher Hitze erwärmen.

Rievkoocheteig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und von beiden Seiten ca. 3 – 5 Min. goldbraun backen.

Tipp: Es sollten jeweils 3 Rievkooche in eine Pfanne passen und je nach Bedarf kannst Du noch etwas Öl* nachgießen.

Rievkooche aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für das Apfelmus

Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Apfel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Apfelstücke in den Mixtopf geben, 40 g [50 g | 80 g] **Wasser*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben. Statt des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min. [14 Min. | 15 Min.] /100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren und fortfahren.



Fertigstellen

Butter und nach Belieben **Zimt** in den Mixtopf zugeben und die **Apfelstücke 20 Sek./Stufe 5** pürieren.

Pflücksalat zusammen mit bunten **Kirschtomaten** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** in eine große Schüssel geben, gut vermengen und auf Teller verteilen.

Rievkooche daneben anrichten und mit **Kräuterquark** und **Apfelmus** servieren.

Guten Appetit!