

Thüringer Bratwurst mit Apfel-Zwiebel-Gemüse dazu Kräuter-Kartoffelpüree und Senf

Family 30 – 40 Minuten • 3501 kJ/837 kcal • Tag 5 kochen



Thüringer Rostbratwurst



mehlig. Kartoffeln



Milch



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Butter



Apfel



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	2	3	4
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Milch 7)	100 ml**	150 ml**	200 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g	10 g
Butter 7)	20 g	40 g	40 g
Apfel NL PL XS	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Öl*, 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. 760 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	3501 kJ/837 kcal
Fett	5,71 g	43,22 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	17,04 g
Kohlenhydrate	11,31 g	85,58 g
– davon Zucker	4,01 g	30,37 g
Eiweiß	3,18 g	24,02 g
Salz	0,586 g	4,431 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen **XS:** Serbien **NZ:** Neuseeland



Für das Püree

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Zwiebeln schneiden

Zwiebeln halbieren, abziehen und **Zwiebelhälften** in feine Streifen schneiden.

Äpfel vierteln und entkernen. **Apfelviertel** in feine Scheiben schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin bei mittlerer Hitze 4 – 6 Min. dünsten, bis sie ganz leicht Farbe angenommen haben.

Apfelscheiben dazugeben und weitere 4 – 5 Min. dünsten, bis die **Apfelscheiben** weich sind.

Mit 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und aufkochen lassen.

Balsamico-Crème, Hälfte der **Butter** und **Schnittlauch** einrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und abgedeckt beiseitestellen.



Thüringer braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen und die Bratwürste darin rundherum 6 – 8 Min. knusprig braten.



Kartoffeln stampfen

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Restliche **Butter** und „**Hello Muskat**“ zu den **Kartoffeln** geben.

Kartoffeln mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten, dabei die Hälfte [**drei Viertel | alles**] von der **Milch** nach und nach hinzufügen.

Gehackte **Petersilie** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kräuter-Kartoffelpüree, **Apfel-Zwiebel-Gemüse** und **Thüringer Bratwürste** auf Teller verteilen und nach Belieben mit **Senf** genießen.

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>

