

Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 35 – 45 Minuten • 718 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamicreme



Brokkoli



Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Pflanzliche Margarine*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 hohes Rührgefäß und
2 große Töpfe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Patty 15 16	2	3	4
Apfel NL	1	2	2
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamicoreme 14	24 g	36 g	48 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 710 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3006 kJ/718 kcal
Fett	4,31 g	30,59 g
- davon ges. Fettsäuren	1,96 g	13,93 g
Kohlenhydrate	11,33 g	80,36 g
- davon Zucker	4,27 g	30,27 g
Eiweiß	3,73 g	26,42 g
Salz	0,215 g	1,525 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: **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **16**) Gerste (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **IT:** Italien **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In zwei große Töpfe reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

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

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Schalotten fein hacken.

Knoblauch abziehen.



Kartoffeln und Brokkoli garen

Kartoffelstücke und **Knoblauchzehe** in den einen Topf mit kochendem **Salzwasser*** geben und ca. 15 Min. kochen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

In einem hohen Rührgefäß **Pflaumenmus**, **Balsamicoreme** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** verrühren.



Für das Apfelkompott

In einem kleinen Topf mit Deckel **Apfelstücke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis der **Apfel** sehr weich gekocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Apfelstücke nach Ende der Kochzeit mithilfe eines Kartoffelstampfers fein zerstampfen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Kartoffelpüree fertigstellen

Brokkoli in den zweiten Topf mit heißem **Salzwasser*** geben und 4 – 5 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.

Kartoffeln nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** hinzugeben und **Kartoffeln** samt **Knoblauchzehe** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bouletten braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Burgerpatties** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Burgerpatties** wenden, **Schalotten** dazugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten. **Schalotten** dabei gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** hinzufügen und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Bouletten mit **Soße**, **Brokkoli** und **Stampf** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Apfelkompott** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

