

# Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 718 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamicoreme



Brokkoli



Knoblauchzehe



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

45 [45 | 50] Min.



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Für das Apfelkompott

**Apfel** schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. **Apfelviertel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## Bouletten braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und vegane **Burgerpatties** darin für 3 – 4 Min. anbraten. **Burgerpatties** wenden, zerkleinerte **Schalotte** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Schalotten** gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen. **Pfanninhalt** 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.



## Dampfwaren vorbereiten

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln** in den **Varoma-Behälter** geben].

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben, **salzen\*** und **pfeffern\*** und Varoma verschließen.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit gegarte **Äpfel** **20 Sek./Stufe 5** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für den Stampf

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kartoffeln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einen Schluck **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zu einem **Stampf** verarbeiten.

**Tipp:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal **5 Sek./Stufe 3,5**.



## Kleinigkeiten & Dampfwaren

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

**Pflaumenmus**, **Balsamicoreme** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **Soße** in eine hohes Rührgefäß umfüllen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

10 Min vor Ende der Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Patties** mit **Soße**, **Brokkoli** und **Stampf** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Apfelkompott** dazu reichen und 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>

