

Vegane Boulette mit cremiger Zwiebelsoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 5 kochen

33



Zwiebel



Soja Kochcrème



Petersilie



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Vegane Burger Patty



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45]

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Soja Kochcrème 11)	250 g	375 g**	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Spitzpaprika NL ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Veganer Burger Patty 15) 16)	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 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. 670 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	7,25 g	48,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	15,39 g
Kohlenhydrate	8,98 g	60,51 g
– davon Zucker	2,26 g	15,21 g
Eiweiß	3,84 g	25,88 g
Salz	0,585 g	3,943 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 16) Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Soße vorbereiten

Petersilie grob schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

200 g [300 g | 400 g] **Sojacrème**, **Worcester Sauce**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Soße vollenden

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und zerkleinerte **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Topfinhalt mit vorbereitetem **Soßenmix** ablöschen und ca. 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Die Hälfte der zerkleinerten **Petersilie** dazugeben und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Damit genügend Garschlitze freibleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma, aufsetzen und **Kartoffeln 28 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Stampf

Nach der Varoma-Garzeit, Varoma abnehmen und Mixtopf leeren. **Kartoffeln**, restliche **Sojacrème**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Stampf** verrühren.

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

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



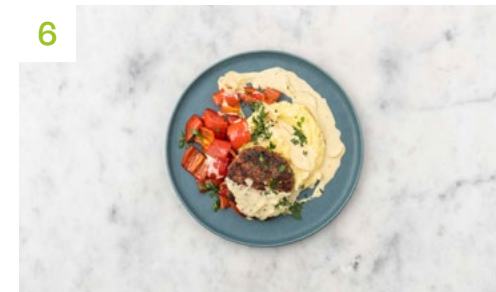
Bouletten braten

Restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprika** in 2 – 3 cm große, mundgerechte Stücke schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Burgerpatty**, **Zwiebelstreifen** und **Paprikastücke** zugeben und rundherum ca. 8 – 10 Min. anbraten. Zwischendurch rühren.

Währenddessen die **Soße** kochen.



Anrichten

Stampf, **Bouletten** und **Paprika** auf Teller verteilen. Mit **Soße** und restlicher **Petersilie** 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>

