

Vegane Boulette in Pflaumensoße, dazu Apfelkompott

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld Family 35 – 45 Minuten • 2977 kJ/711 kcal • Tag 5 kochen

32



veganer Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Schalotte



Balsamico-Crème



Brokkolini (Bimi)



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Patty 15 16	200 g	300 g	400 g
Apfel NL PL XS	1	2	2
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
Balsamico-Crème 14	24 g	36 g	48 g
pflanzliche Margarine*	2	3	4
Esslöffel	Esslöffel	Esslöffel	Esslöffel
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Öl*	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. 630 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2977 kJ/711 kcal
Fett	4,82 g	30,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	13,92 g
Kohlenhydrate	12,57 g	79,69 g
– davon Zucker	4,67 g	29,60 g
Eiweiß	4,02 g	25,48 g
Salz	0,238 g	1,510 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 **NL:** Niederlande **PL:** Polen **FR:** Frankreich **XS:** Serbien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

In einen großen Topf 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.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.

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



Kartoffelpüree fertigstellen

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** 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.

Brokkolini ebenfalls mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Ggf. warm halten.



Kartoffeln und Brokkolini garen

Kartoffelstücke und **Knoblauchzehe** in das kochende **Salzwasser** geben, sodass die **Kartoffelstücke** ca. 2 Finger breit bedeckt sind und mit aufgesetztem Deckel 10 Min. weich kochen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, **Brokkolini** in ein Sieb geben und das Sieb auf den Topf aufsetzen, sodass es das Kochwasser nicht berührt. Abdecken und alles zusammen weitere 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis **Kartoffeln** und **Brokkolini** gar sind.

Tipp: Wenn Du kein Sieb hast, dass auf einen Topf passt, dann kannst Du den Brokkolini auch für 3 – 5 Min. in gesalzenem Wasser* kochen, bis er gar ist.



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, gehackte **Schalotte** mit in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Schalotten** gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

Pfanneninhalte 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.

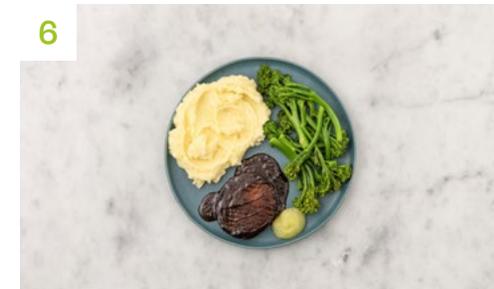


Für das Apfelkompott

Apfelstücke in einen kleinen Topf geben, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Wasser*** dazugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis der **Apfel** sehr weich gekocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Burgerpatties mit **Soße**, **Brokkolini** und Stampf nebeneinander auf Teller anrichten.

Apfelkompott dazureichen 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>

