

Vegane Hacktäschi mit Pflaumensauce dazu Apfelkompott, Broccoli und Kartoffelpüree

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

33



veganer Burger Patty



Apfel



mehlig. Kartoffeln



Pflaumenmus



Eschalotte



Balsamicoreme



Broccoli



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veganer Burger Patty 15) 16)	2 x 100 g	4 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Pflaumenmus	2 x 20 g	4 x 20 g
Eschalotte	2 x 50 g	4 x 50 g
Balsamicocrema 14)	2 x 12 g	4 x 12 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

**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!)



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.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.



Kartoffeln und Broccoli 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**, **Balsamicocrema** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** verrühren.



Für das Apfelkompott

In einem kleinen Topf mit Deckel **Apfelstücke** mit 2 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

Broccoli 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 [2 EL] **Margarine*** hinzugeben und **Kartoffeln** samt **Knoblauchzehe** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hacktätschli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **vegane Burgerpatties** darin für 3 – 4 Min. anbraten.

Burgerpatty wenden, gehackte **Eschalotte** mit in die Bratpfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, dabei die **Eschalotten** gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennen.

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



Anrichten

Hacktätschli mit **Sauce**, **Broccoli** und **Püree** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Apfelkompott dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!













Vegan meatballs in plum sauce, served with apple compote broccoli and mashed potatoes

Vegan Family 35-45 minutes • 718 kcal • Cook on day 5

33



-  Vegan burger patty
-  apple
-  Floury Potatoes
-  Plum sauce
-  Shallots
-  Balsamic cream
-  Broccoli
-  Garlic clove

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Vegetable margarine*, oil*, pepper*, salt*, water*.

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 potato masher, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan burger patty 15) 16)	2 x	100 g	4 x	100 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Floury potatoes	1 x	500 g	1 x	1.000 g
Plum sauce	2 x	20 g	4 x	20 g
Shallots	2 x	50 g	4 x	50 g
Balsamic cream 14)	2 x	12 g	4 x	12 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

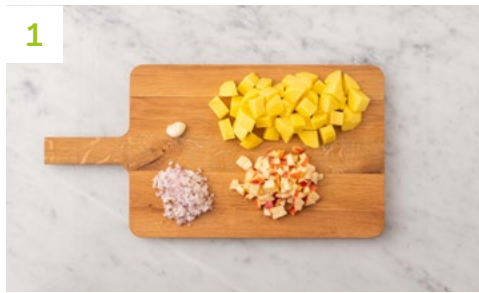
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 710 g)
Calories	424 kJ/ 101 kcal	3.006 kJ/ 718 kcal
Fat	4.31 g	30.59 g
- incl. saturated fats	1.96 g	13.93 g
Carbohydrate	11.33 g	80.36 g
- incl. sugar	4.27 g	30.27 g
Protein	3.73 g	26.42 g
Salt	0.215 g	1.525 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **16)** Barley.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a second large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Cut the apple into quarters and remove the core.

Cut the apple quarters into 1 cm pieces.

Peel the potatoes and cut them into 3 cm pieces.

Break the broccoli into bite-sized florets.

Halve shallots, then peel and chop finely.

Peel the garlic.



Finish the mashed potatoes

Add the broccoli to the second pot of hot salt water* and cook for 4-5 min. until al dente.

Then drain the broccoli through a sieve, return to the pot and keep warm.

When the potatoes are cooked, drain them through a sieve, and return them to the pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and mash the potatoes along with the garlic clove using a potato masher. Season with salt* and pepper*.



Cook potatoes and broccoli

Add potato pieces and garlic clove to the pot of boiling salt water* and cook for approx. 15 min. until the potatoes are soft.

In the meantime, proceed with the recipe.

In a tall mixing bowl, whisk together the plum sauce, balsamic cream and 100 ml [200 ml] water*.



For the apple sauce

In a small pot with a lid, mix the apple pieces with 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, cover and simmer over a medium heat for approx. 5-6 min. until the apple is very soft.

Stir occasionally.

After cooking, finely mash the apple pieces with a potato masher and set aside to cool.

In the meantime, continue with the recipe.



Fry the meatballs

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the vegan burger patties for 3-4 min.

Flip the burger patties, add the chopped shallots to the frying pan and fry for another 1-2 min., stirring occasionally to prevent the shallots from burning.

Deglaze the pan with the prepared sauce, add 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and simmer for 2-3 min. until the sauce is thick. Season with salt* and pepper*.



Serve

Arrange the patties with the sauce, broccoli and mashed potato on the plates.

Serve with apple sauce and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/





Steaks végétaliens à la sauce aux pruneaux

compote de pommes, brocoli et purée de pommes de terre

Végétalien Family 35 – 45 minutes • 718 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Galette de burger végétalien



Pomme



Pommes de terre à chair farineuse



Compote de pruneaux



Échalote



Crème balsamique



Brocoli



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Margarine*, huile*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Galette végétalienne de hamburger 15) 16)	2 x 100 g	4 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Compote de prunes	2 x 20 g	4 x 20 g
Échalote	2 x 50 g	4 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	2 x 12 g	4 x 12 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 710 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	3.006 kJ/ 718 kcal
Lipides	4.31 g	30.59 g
- dont acides gras saturés	1.96 g	13.93 g
Glucides	11.33 g	80.36 g
- dont sucre	4.27 g	30.27 g
Protéines	3.73 g	26.42 g
Sel	0.215 g	1.525 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 14) dioxydes de soufre et sulfites **15) blé 16)** orge

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Remplir deux grandes casseroles d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Peler la pomme, couper en quartiers et enlever le cœur. Couper les quartiers de pomme en morceaux d'env. 1 cm.

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 3 cm. Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper l'échalote en deux, peler, puis hacher finement.

Peler l'ail.



Finir la purée de pommes de terre

Mettre les bouquets de brocoli dans la deuxième casserole d'eau chaude salée* et les faire cuire 4 à 5 minutes pour les garder croquants. Ensuite, les égoutter dans une passoire, puis les remettre dans la casserole et les garder au chaud. Quand la cuisson des pommes de terre est terminée, les égoutter dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter 1 cs [2 cs] de margarine* et réduire les pommes de terre et la gousse d'ail en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les pommes de terre et le brocoli

Mettre les morceaux de pommes de terre et la gousse d'ail dans l'une des casseroles d'eau* bouillante salée et faire cuire env. 15 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Continuer pendant ce temps la recette.

Dans un bol mélangeur, mélanger la compote de prunes, la crème balsamique et 100 ml [200 ml] d'eau*.



Cuire les galettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir les steaks végétaliens pendant 3 à 4 minutes. Retourner les steaks, ajouter l'échalote hachée et faire revenir encore 1 à 2 minutes en remuant de temps en temps l'échalote pour qu'elle ne brûle pas.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée, ajouter 1 cs [2 cs] de margarine* et laisser mijoter env. 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la compote de pommes

Dans une petite casserole avec couvercle, mettre les morceaux de pomme avec 2 cs [4 cs] d'eau*, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 à 6 min, jusqu'à ce que la pomme soit très tendre à la cuisson.

Remuer de temps en temps.

À la fin de la cuisson des morceaux de pomme, les écraser finement à l'aide d'un presse-purée, puis les laisser pour les laisser refroidir.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Dresser

Dresser les steaks avec la sauce, le brocoli et la purée côte à côte dans des assiettes.

Ajouter la compote de pommes et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

