



HELLOFRESH-ÄPLERMAGRONEN

mit Apfel-Rucola-Salat



HELLO RUCOLA

Schon gewusst, dass, wenn es um Vitamine geht, der Rucola ein echter Superstar ist. Er enthält davon viel mehr als andere Salatsorten.



Kartoffel



Penne



Apfel



Cherry-Tomaten



Rucola



Zwiebel



Reibkäse



Speckwürfel



Halbrahm

25 Minuten

Stufe 2

Express

Family

Tag 1-5 kochen

Äplermagronen hat bestimmt jeder von Euch schon gegessen. Vielleicht hast Du sie sogar schon selbst gemacht und danach ein schlechtes Gewissen gehabt, weil es ein so deftiges Gericht ist. Wir machen in der HelloFresh-Variante einen vitaminreichen Salat dazu, um das Gewissen und die Figur zu schonen.

LOS GEHT'S

Wache **Gemüse** und **Apfel** ab. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 grosse Schüssel** und ein **Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffel schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2 PASTA GAREN

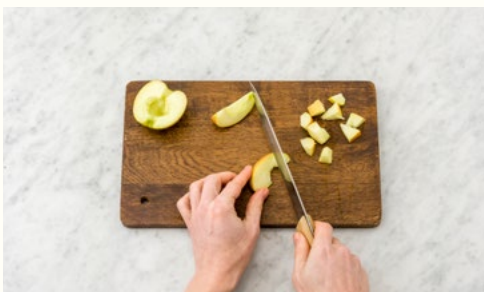
In einem grossen Topf **Wasser** noch einmal aufkochen, **Penne** und **Kartoffelwürfel** zugeben und 10 – 12 Min. kochen lassen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Bratpfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zugeben, Hitze reduzieren und 5 – 7 Min. anbraten.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



4 SALAT ZUBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

In einer grossen Schüssel **Essig***, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Dann **Rucola**, **Apfelstücke** und **Tomatenhälften** mit dem **Dressing** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 ALLES IN DEN TOPF

Penne nach der Garzeit abgiessen, **Kochwasser*** auffangen und den Topf zurück auf den Herd stellen.

Speckwürfel darin ca. 1 Min. anbraten.

Penne, **Halbrahm**, **Emmentaler/Greyzer**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und gut mischen.

★ **TIPP:** Wenn es zu trocken wird, etwas vom aufgefangenen **Kochwasser** zugeben.



6 ANRICHTEN

Älplermagronen auf Tellern verteilen, mit **Röstzwiebeln** dekorieren und zusammen mit **Apfel-Rucola-Salat** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffel	1 x	120 g	2 x	120 g
Penne ¹⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Apfel	1 x	100 g	2 x	100 g
Cherry-Tomaten	1 x	100 g	1 x	200 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Reibkäse ⁷⁾	1 x	50 g	1 x	100 g
Speckwürfel	1 x	90 g	2 x	90 g
Halbrahm ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Öl*		1 EL		2 EL
Essig*		1 EL		2 EL
Olivenöl*		2 EL		4 EL
Kochwasser*	nach Bedarf			
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3103 kJ/741 kcal
Fett	5 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	7 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen ⁷⁾ Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!