

Cipollata Bratwurstli mit Feigen-Senf dazu Apfel-Sauerkraut und Kartoffel-Spinat-Püree

Family 20 – 30 Minuten • 751 kcal • Tag 3 kochen

34



Cipollata-Bratwürstchen



Feigenrelish



mittelscharfer Senf



Mildes Sauerkraut



Ofenkartoffel



Apfel



Babyspinat



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Kartoffelstampfer,
1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Cipollata-Bratwürstchen 7)	8 x 25 g	16 x 25 g
Feigenrelish	1 x 50 g	2 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Mildes Sauerkraut 10)	1 x 400 g	2 x 400 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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. 780 g)
Brennwert	403 kJ/ 96 kcal	3140 kJ/ 750 kcal
Fett	4.7 g	36.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	12.4 g
Kohlenhydrate	9.9 g	77.4 g
– davon Zucker	4.6 g	35.7 g
Eiweiss	2.9 g	22.4 g
Salz	0.6 g	4.67 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Für die Kartoffeln

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **Kartoffeln** dazugeben, **salzen***, aufkochen lassen und 10 – 12 Min. garen, bis sie weich sind.



Kleine Vorbereitung

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Sauerkraut durch ein Sieb abgiessen.



Sauerkraut kochen

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Apfelwürfel** darin 4 – 5 Min. anschwitzen.

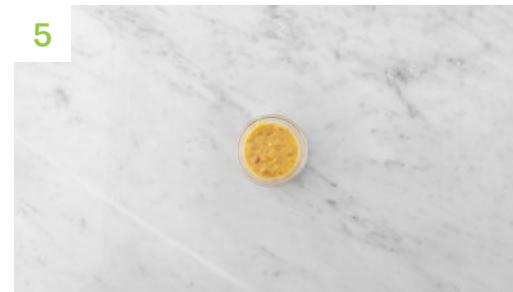
1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzufügen und 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

Sauerkraut in den Topf geben und bei niedriger Hitze abgedeckt unter gelegentlichem Rühren bis zum Servieren köcheln lassen.



Ab in die Bratpfanne

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bratwürstli** darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.



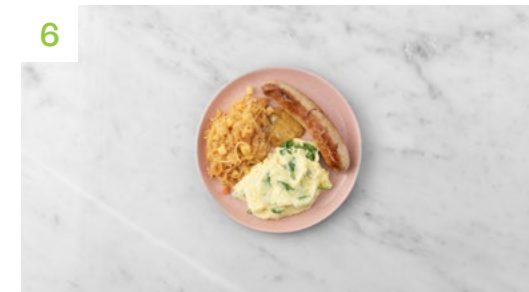
Für den Feigen-Senf

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Feigenrelish** mit **mittelscharfem Senf** verrühren.

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen. Dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben und zusammen mit dem aufgefangenen **Kochwasser*** und 1 EL [2 EL] **Butter*** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten.

Spinat unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Bratwürstli auf Teller verteilen, **Kartoffel-Spinat-Püree** und **Apfel-Sauerkraut** daneben anrichten und mit dem **Feigen-Senf** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sausages with fig mustard apple sauerkraut and potato-and-spinach mash

Family 20–30 minutes • 751 kcal • Cook on day 3

34



Chipolata sausages



Fig relish



Medium-hot mustard



Mild sauerkraut



Baking potatoes



Apple



Baby spinach



Onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

Basics from your kitchen*

Salt*, butter*, oil*, sugar*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chipolata sausages 7)	8 x	25 g	16 x	25 g
Fig relish	1 x	50 g	2 x	50 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Mild sauerkraut 10)	1 x	400 g	2 x	400 g
Baking potatoes	3 x	175 g	6 x	175 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 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. 780 g)
Calories	403 kJ/96 kcal	3140 kJ/750 kcal
Fat	4.7 g	36.3 g
– of which saturated fats	1.6 g	12.4 g
Carbohydrate	9.9 g	77.4 g
– of which sugar	4.6 g	35.7 g
Protein	2.9 g	22.4 g
Salt	0.6 g	4.67 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: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **10)** Celery

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



For the potatoes

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and cut them into small pieces.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add the potatoes, add salt*, bring to the boil and cook for 10–12 min. until soft.



Get prepped

Quarter and core the apple and cut it into 1 cm cubes.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Drain the sauerkraut in a sieve.



Cook the sauerkraut

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot with a lid. Gently sauté the onion strips and apple cubes for 4–5 min.

Add 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and caramelize for 1–2 min.

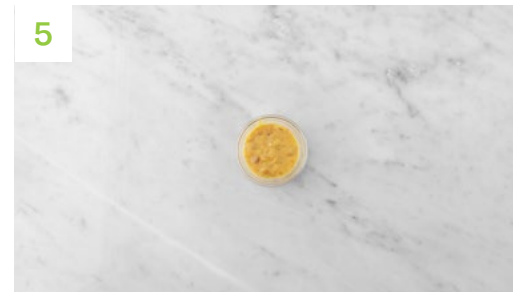
Add the sauerkraut to the pan and simmer with the lid on over a low heat, stirring occasionally until serving.



Into the frying pan

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the sausages for 6–8 min. until crispy all round.



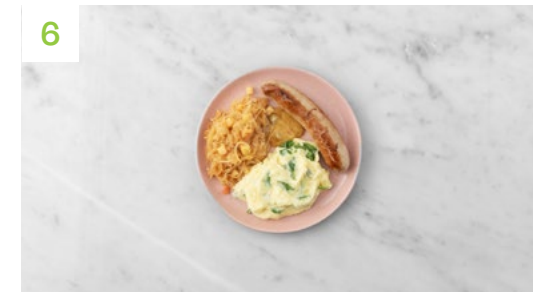
For the fig mustard

Meanwhile, mix the fig relish with the medium-hot mustard in a small bowl.

Once cooked, drain the potatoes in a sieve. Keep 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Return the potatoes to the pot, add the reserved cooking water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, and use a potato masher to make a smooth purée.

Stir in the spinach and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the sausages on plates, serve the potato-and-spinach mash and apple sauerkraut alongside and enjoy with the fig mustard.

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/



Chipolatas avec de la moutarde aux figues, de la choucroute aux pommes et de la purée de pomme de terre et d'épinards

Famille 20 – 30 minutes • 751 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Mini chipolatas



Confit de figues



Moutarde mi-forte



Choucroute



Pommes de terre



Pomme



Pousses d'épinards



Oignon



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

C'est parti

Laver les légumes et les fruits.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, beurre*, huile*, sucre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 presse-purée,
1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini chipolatas 7)	8 x 25 g	16 x 25 g
Confit de figues	1 x 50 g	2 x 50 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Choucroute 10)	1 x 400 g	2 x 400 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 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. 780 g)
Valeur calorique	403 kJ/ 96 kcal	3140 kJ/ 750 kcal
Lipides	4,7 g	36,3 g
– dont acides gras saturés	1,6 g	12,4 g
Glucides	9,9 g	77,4 g
– dont sucre	4,6 g	35,7 g
Protéines	2,9 g	22,4 g
Sel	0,6 g	4,67 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 : 7) lait (y compris le lactose) **9)** moutarde **10)** céleri.

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



Pour les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés.

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, ajouter les pommes de terre, saler*, porter à ébullition et laisser cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Hop ! Dans la poêle

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les chipolatas pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes sur toute la surface.

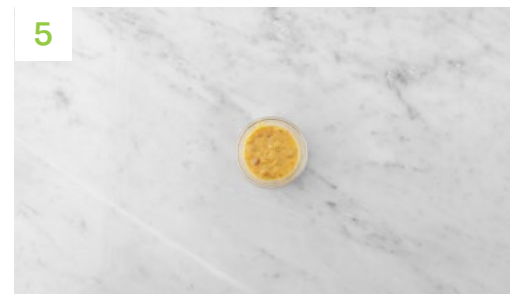


Petite préparation

Couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en cubes de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Égoutter la choucroute dans une passoire.



Pour la moutarde de figues

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le relish aux figues avec la moutarde mi-forte.

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre à travers une passoire. Conserver 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.

Remettre les pommes de terre dans la casserole, puis ajouter l'eau de cuisson* réservée et 1 cs [2 cs] de beurre*. Écraser avec le presse-purée pour obtenir une purée.

Incorporer les épinards et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

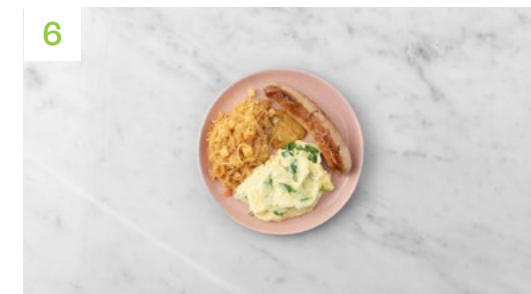


Cuire la choucroute

Dans une grande casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les oignons et les dés de pomme pendant 4 à 5 min.

Ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* et laisser caraméliser encore 1 à 2 min.

Ajouter la choucroute dans la casserole, couvrir et laisser mijoter à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'au moment de servir.



Dresser

Dresser les chipolatas sur des assiettes, ajouter la purée de pommes de terre-épinards, ainsi que la choucroute aux pommes. Déguster avec la moutarde aux figues.

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/

