

# Himmel un Äd! Cipollata Bratwüstli

Kartoffel- und Apfelpüree, getoppt mit Röstzwiebeln

Family 30 – 40 Minuten • 704 kcal • Tag 5 kochen



Cipollata-Bratwürstchen



mehlig. Kartoffeln



Apfel



Radiesli



Eschalotte



Zitrone, gewachst



süsser Senf



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Naturjoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Cipollata-Bratwürstchen <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
mehlig. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1000 g
Apfel	2 x 180 g	4 x 180 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Eschalotte	2 x 50 g	4 x 50 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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	375 kJ/ 90 kcal	2946 kJ/ 704 kcal
Fett	3.7 g	28.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	9.9 g
Kohlenhydrate	10.5 g	82.6 g
– davon Zucker	4.4 g	34.3 g
Eiweiss	3 g	23.7 g
Salz	0.39 g	3.09 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!)



## 1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen grossen Topf mit Deckel reichlich heisses

**Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** dazugeben und 12 – 14 Min. weich garen.

Danach mithilfe des Deckels abgiessen.



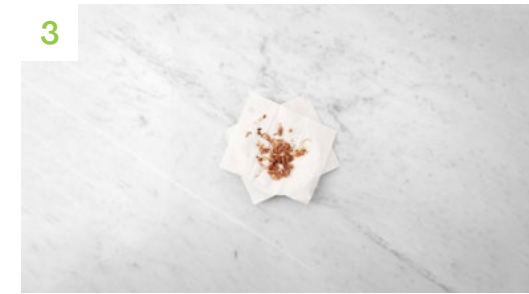
## 2 Äpfel garen

**Zitrone** vierteln.

**Äpfel** nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 50 ml [100 ml] **Wasser\*** und **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte** geben, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen. **Äpfel** hinzugeben und 8 – 10 Min. abgedeckt weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Für die Röstzwiebeln

**Eschalotte** in feine Ringe schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Eschalottenringe** darin 6 – 8 Min. leicht bräunen lassen. Gelegentlich umrühren. Dann aus der Bratpfanne nehmen.



## 4 Für die Radiesli

**Radiesli** in feine Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel ein Drittel des **Joghurts**, 1 TL [2 TL] **mittelscharfen Senf**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Radiesli** zugeben und kurz marinieren lassen.



## 5 Letzte Schritte

**Apfel** nach der Garzeit mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten.

Restlichen **Joghurt** und „**Hello Muskat\***“ zu den **Kartoffeln** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Bratwürstli** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



## 6 Anrichten

**Kartoffelpüree**, **Apfelpüree**, **Bratwürstli** und **Radiesli-Salat** auf Tellern anrichten und mit **Röstzwiebeln** toppen. Nach Belieben restlichen **Senf** und **süßem Senf** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

### Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

### Du liebst HelloFresh?

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



# Himmel un Ääd! Sausages

with mashed potato, apple purée and fried onions

Family 30–40 minutes • 704 kcal • Cook on day 5



Chipolata sausages



Floury potatoes



Apple



Radishes



Shallots



Waxed lemon



Sweet mustard



Medium-hot mustard



"Hello Nutmeg" spice mix



Plain yoghurt from Saland



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

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, water\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chipolata sausages <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Floury potatoes	1 x	600 g	1 x	1000 g
Apple	2 x	180 g	4 x	180 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Shallots	2 x	50 g	4 x	50 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Sweet mustard <b>9)</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 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	375 kJ/90 kcal	2946 kJ/704 kcal
Fat	3.7 g	28.8 g
– of which saturated fats	1.3 g	9.9 g
Carbohydrate	10.5 g	82.6 g
– of which sugar	4.4 g	34.3 g
Protein	3 g	23.7 g
Salt	0.39 g	3.09 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!)



## 1 Cook the potatoes

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes.

Fill a large pot with lid with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil. Add the potatoes and cook for 12–14 minutes until soft. Then drain using the lid.



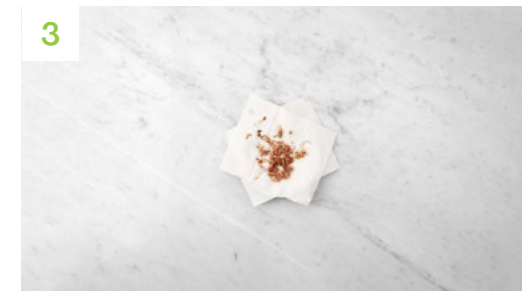
## 2 Cook the apples

Quarter the lemon.

Peel the apples if you want, quarter and core them, then cut them into 2 cm cubes.

Pour 50 ml [100 ml] water\* and the juice of 1 [2] lemon wedges into a small pot with a lid, add a little salt\* and bring to the boil. Add the apples, cover and cook for 8–10 min. until soft.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 3 For the fried onions

Cut the shallots into thin rings.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Gently brown the shallots for 6–8 min. Stir occasionally. Then remove from the pan.



## 4 For the radishes

Cut the radishes into thin slices.

In a large bowl, mix one third of the yoghurt, 1 tsp. [2 tsp.] medium-hot mustard, the juice of 1 [2] lemon quarters, salt\* and pepper\*. Add the radishes and marinate briefly.



## 5 Final steps

Once cooked, mash the apples to a purée with a potato masher.

Add the remaining yoghurt and “Hello Nutmeg” to the potatoes and mash them with a potato masher. Season with salt\* and pepper\*.

Heat another 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 3.

Fry the sausages on all sides for 4–6 min.



## 6 Serve

Arrange the mashed potatoes, apple purée, sausages and radish salad on plates and top with fried onions. Serve with the remaining medium-hot mustard and sweet mustard to taste and enjoy.

## Bon appetit!

### Radishes

Children may find these root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radishes and let them soak for 3 minutes.

### Love HelloFresh?

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



# Himmel un Äd ! (Ciel et terre) Mini chipolatas, purée de pommes de terre et de pommes accompagnée d'oignons frits

Famille 30 – 40 minutes • 704 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mini chipolatas



Pommes de terre à chair farineuse



Pomme



Radis



Échalote



Citron, ciré



Moutarde douce



Moutarde mi-forte



Mélange d'épices « Hello muscade »



Yogourt nature de Saland



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

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, eau\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-purée et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini chipolatas <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre à chair farineuse	1 x 600 g	1 x 1000 g
Pomme	2 x 180 g	4 x 180 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Échalote	2 x 50 g	4 x 50 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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	375 kJ/ 90 kcal	2946 kJ/ 704 kcal
Lipides	3,7 g	28,8 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	9,9 g
Glucides	10,5 g	82,6 g
- dont sucre	4,4 g	34,3 g
Protéines	3 g	23,7 g
Sel	0,39 g	3,09 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 !)



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Remplir une grande casserole dotée d'un couvercle d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Y ajouter les pommes de terre et cuire 12 à 14 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ensuite, égoutter à l'aide du couvercle.



## 4 Pour les radis

Couper les radis en fines tranches.

Dans un saladier, mélanger un tiers du yogourt, 1 cc [2 cc] de moutarde mi-forte, le jus de 1 [2] de quartier(s) de citron, du sel\* et du poivre\*. Ajouter le radis et laisser mariner brièvement.

### Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop piquants. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.



## 2 faire cuire les pommes

Couper le citron en quatre.

Éplucher la quantité souhaitée de pommes, les couper en quartiers, les épépiner et les couper en dés de 2 cm.

Remplir une petite casserole dotée d'un couvercle de 50 ml [100 ml] d'eau\* et y ajouter le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, saler\* légèrement et porter à ébullition. Ajouter la pomme et faire cuire à couvert 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

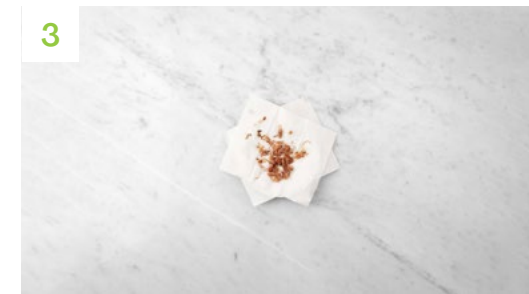
Pendant ce temps, continuer la recette.



## 5 Dernières étapes

Après la cuisson, transformer les pommes en purée à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le reste du yogourt et le mélange « Hello muscade » aux pommes de terre et les transformer en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Dans la grande poêle de l'étape 3, chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les mini saucisses 4 à 6 min de tous les côtés.



## 3 Pour les oignons frits

Trancher finement l'échalote en rondelles.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile\*. Y faire dorer légèrement les rondelles d'échalotes 6 à 8 min. Remuer de temps en temps. Puis retirer de la poêle.



## 6 Dresser

Répartir la purée de pommes de terre, la purée de pommes, les mini saucisses et la salade de radis sur des assiettes et garnir avec des oignons frits. Ajouter le reste de la moutarde et de la moutarde douce selon vos goûts 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

