

Kamelle-Platte mit Frikadellen aus Bio Rinderhackfleisch Würstchen im Schlafrock und Kräuterbaguette

45 – 55 Minuten • 1936 kcal • Tag 2 kochen

10



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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Bio Rinderhackfleisch | Thüringer Rostbratwurst |
|  |  |
| Frischer Butter-Blätterteig | mittelscharfer Senf |
|  |  |
| süßer Senf | Panko-Mehl |
|  |  |
| rote Spitzpaprika | Petersilie glatt |
|  |  |
| Kerbel | Steinofenbaguette |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Apfel |
|  |  |
| Karotte | Radieschen |
|  | |
| saure Sahne | |

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Butter*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 3 Kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleisch	300 g	400 g	600 g
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
süßer Senf 9)	30 ml	45 ml	60 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Petersilie glatt/Kerbel	20 g	30 g	40 g
Steinofenbaguette 15) 16)	250 g	500 g	500 g
Knoblauchzehe ES	4	6	8
Apfel BE	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 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. 890 g)
Brennwert	910 kJ/217 kcal	8102 kJ/1936 kcal
Fett	11,9 g	105,9 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	53,1 g
Kohlenhydrate	19,3 g	171,5 g
– davon Zucker	4,7 g	41,5 g
Eiweiß	7,8 g	69,9 g
Salz	0,82 g	7,34 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 **15)** Weizen **16)** Gerste (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

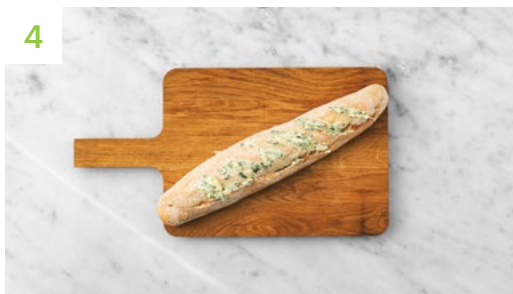
Lass den **Blätterteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 3 im Kühlschrank.

Karotten nach Belieben schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Radieschen zur **Karotte** raspeln.

Apfel in ca. 1 cm große Würfel schneiden, ebenfalls in die große Schüssel geben und beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel **süßen Senf**, die Hälfte des **mittelscharfen Senfs** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.



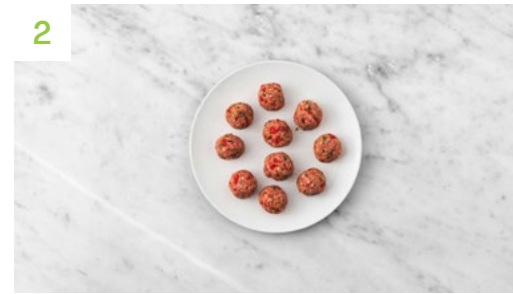
4 Für das Baguette

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und abziehen.

Hälfte des **Knoblauchs** in eine kleine Schüssel pressen. 2 EL [3 EL | 4 EL] weiche **Butter*** und ein Drittel der gehackten **Kräuter** hinzufügen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Baguette diagonal in 3 cm Abständen einschneiden, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Die Einschnitte gleichmäßig mit der **Kräuter-Knoblauch-Butter** füllen.

Baguette die letzten 8 Min. neben den **Wurstchen** mitbacken.



2 Für die Hackbällchen

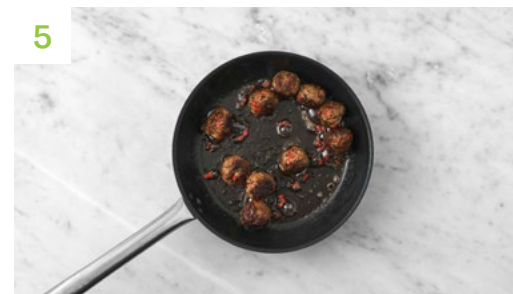
Knoblauch auf einem Blech ca. 10 Min. im Ofen backen.

Kräuter fein hacken.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in ca. 0,5 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, restlichen **mittelscharfen Senf**, ein Drittel der **Kräuter**, **Paprikawürfel** und nach Geschmack **Salz*** und **Pfeffer*** miteinander gut vermengen.

Aus der **Masse** 10 [15 | 20] gleichmäßige **Bällchen** formen und die **Bällchen** bis zum Anbraten in den Kühlschrank stellen.

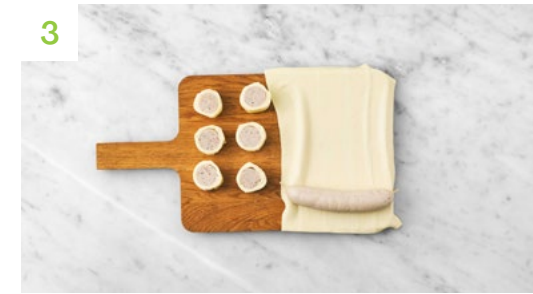


5 Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hackbällchen** darin rundum auf mittelhoher Hitze 8 – 10 Min. anbraten, bis sie gebräunt und innen nicht mehr rosa sind.

Inzwischen restlichen **Knoblauch** abziehen und in eine zweite kleine Schüssel pressen.

Saure Sahne zum **Knoblauch** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



3 Für die Wurstchen

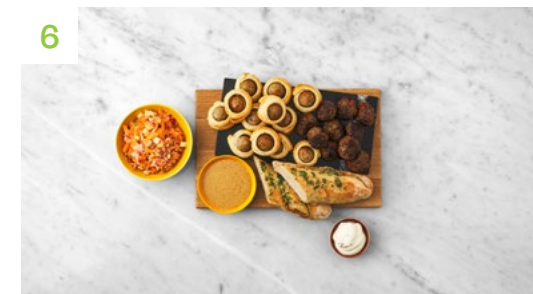
Blätterteig ausbreiten und quer halbieren.

Jeweils eine **Thüringer Bratwurst** entlang dem kürzeren **Teigrand** legen und eng aufrollen, dabei die **Teigenden** einklappen.

Tipp: Wenn Du die Teigländer etwas befeuchtest, halten sie besser aneinander.

Wurstchenrollen schräg in ca. 3 cm Scheiben schneiden.

Wurstchenscheiben mit der flachen Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20 Min. goldbraun backen.



6 Anrichten

Karotten-Radieschen-Apfel-Salat mit 2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und restlichen gehackten **Kräutern** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und evtl. mehr **Weißweinessig*** abschmecken.

Wurstchen im **Schlafrock**, **Frikadellen** und **Salat** auf einem großen Servierteller anrichten. Mit **Kräuter-Baguette** und **Dips** genießen.

Kölle Alaaf!

Guten Appetit!