

Hackbällchen mit Senf-Frühlingszwiebel-Soße dazu Kräuterkartoffeln und Salat

Family Thermomix hilft • 799 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Senfsoße mit
Frühlingszwiebeln



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatsmischung



Tomate



Kräuterbutter



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Wildpreiselbeerenmarmelade



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Olivenöl*, Butter*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7) 9) 14) vorw. festk. Kartoffeln	50 g	75 g	100 g
Blattsalatsmischung	600 g	800 g	1200 g
Tomate NL ES MA BE	50 g	75 g	100 g
1	1	2	
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	37,5 g**	50 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. 560 g)
Brennwert	595 kJ/142 kcal	3342 kJ/799 kcal
Fett	7,5 g	42,3 g
- davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17,9 g
Kohlenhydrate	13,3 g	74,5 g
- davon Zucker	3,4 g	19,1 g
Eiweiß	5 g	28,2 g
Salz	0,23 g	1,3 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



1 Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. **Kartoffeln salzen***.



2 Für die Fleischbällchen

Hackfleisch, Pankomehl, Senf, Worcester Sauce, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermengen.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

500 g **Wasser***, 5 g **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Für den Salat

Tomate in 1 cm Würfeln schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel

Wildpreiselbeermarmelade, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmischung dazu geben, aber noch nicht unterheben.

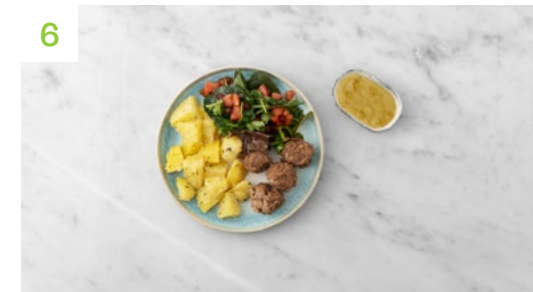


5 Kartoffeln vollenden

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffeln** in eine große Schüssel geben.

Kräuterbutter in kleinen Stücken zugeben, unterheben und **Kartoffeln** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat unter das **Dressing** heben.



6 Anrichten

Hackbällchen, Salat und **Kräuter-Kartoffeln** auf Teller anrichten. Mit **Frühlingszwiebel-Senf-Soße** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

