

# Boulette mit Apfel-Speck-Soße dazu cremiger Kartoffelstampf

Family Thermomix kocht • 1031 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischte  
Hackfleischzubereitung



mehlig. Kartoffeln



Bacon (Streifen)



Apfel



Petersilie, glatt



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Kochsahne



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

# Los geht's

Wasche Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*, Öl\*, Eier\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Apfel <b>BE</b>	1	1,5**	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 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. 760 g)
Brennwert	569 kJ/136 kcal	4313 kJ/1031 kcal
Fett	7,6 g	57,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	26,3 g
Kohlenhydrate	10,5 g	79,7 g
– davon Zucker	2,8 g	21,4 g
Eiweiß	5,9 g	44,5 g
Salz	0,6 g	4,57 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) **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

**BE:** Belgien



## Bouletten vorbereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben.

Ein **Ei\*** aufschlagen, zugeben und **15 Sek./Stufe 5** mischen.

**Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

**Tipp:** Durch das Ei wird die Boulette zarter, Du kannst es jedoch auch weglassen.



## Bouletten & Soße

**Bouletten, Bacon** und **Zwiebelstreifen** in die Pfanne zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten.

**Zwiebelstreifen** und **Bacon** zwischendurch rühren.

**Bouletten** nach der Garzeit aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

**Apfelspalten** in die Pfanne geben, kurz anbraten (ca. 0,5 Min.) und mit restlicher **Sahne** und 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser\*** ablöschen. „**Hello Muskat**“ unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## Für den Stampf

Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben.

20 g [30 g | 40 g] **Sahne**, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.] / 98 °C / Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Tipp:** Wenn Sahne-Wasser in den Mixtopfdeckel hochkocht, reduziere die Temperatur auf 95 °C.



## Stampf zubereiten

Nach der Kartoffel-Garzeit mit einer Gabel testen, ob die **Kartoffeln** weich sind. Wenn sie noch stückig sind, verlängere die Garzeit um **5 Min. / 98 °C / Stufe 1**.

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, Rühraufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**), 10 g [20 g | 30 g] **Butter\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek. / Stufe 3** rühren.



## Schneiden & formen

**Zwiebeln** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in dünne Spalten schneiden.

Aus der **Hackmasse** 2 [3 | 4] **Bouletten** formen.

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.



## Anrichten

**Kartoffelstampf** und **Bouletten** auf Teller verteilen, mit **Apfel-Speck-Soße** anrichten und mit restlicher **Petersilie** bestreut genießen.

**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>

