

# Hackbällchen in Senfsoße

## mit buntem Gemüseris aus Karotten und Porree

Family Thermomix kocht • 915 kcal • Tag 2 kochen



gemischte Hackfleischzubereitung



Basmatireis



Karotte



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	40 g**	50 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	34 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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. 690 g)
	552	3827
Brennwert	kJ/132	kJ/915
	kcal	kcal
Fett	6,7 g	46,1 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20,7 g
Kohlenhydrate	12,5 g	86,9 g
- davon Zucker	4,6 g	32 g
Eiweiß	5,4 g	37,2 g
Salz	0,48 g	3,34 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Sahne, Rinderbrühe, körnigen Senf**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Sahnemix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## Gemüse vorbereiten

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter geben.

Vom **Porree** nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben.



## Für die Fleischbällchen

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch, Semmelbrösel, mittelscharfen Senf, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen.

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben.



## Dampfgaren

Aus der **Hackmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

V- Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Soße kochen

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Vorbereiteten **Sahnemix** in die Pfanne zu den **Hackbällchen** geben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

**Tipp:** Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Garflüssigkeit dazu.



## Anrichten

Nach der Ziehzeit **Reis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** und **Karotten** zugeben und unterheben. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter\*** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und 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>

